

బిశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

శ్రీ సత్యనారాయణ, B Sc B Ed గారి

- లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్ 15/-
- క్విజ్ పవర్ 15/-
- కాంజుగేషన్ ఆఫ్ వెర్బ్స్ డిక్షనరీ 16/-
- కామన్ ఎర్రర్స్ 15/-
- వంటలు - పిండి వంటలు 16/-
- జాక్స్ వరల్డ్ 10/-
- ఎ డిక్షనరీ ఆన్ ఎడ్జ్యుకేషన్ 15/-
- లెర్నర్స్ డిక్షనరీ 12/-
- 'స్పెషెల్స్' ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్ 15/-
- జనప్రియ "ఆంగ్లభాష" 15/-
- ఆర్థికల్స్ (A, An & The) & వకాబ్యులరీ 15/-
- స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు) 15/-
- 'సవభారత్' G K 10/-
- 'ఇన్నోవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 14/-
- పూవరపు కుమార్,

MA, MPH & BL PGDPR Ph.D గారి

- SSC (క్లర్కు గ్రేడ్) 16/-
- ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్
- APPSC గ్రూప్-1 16/-
- ప్రీవియస్ గెస్ పేపర్స్
- BSRB (RRB) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్ 25/-
- BSRB (PSBs) గెస్ పేపర్స్ 18/-
- ★ AP & ఇండియా హిస్టరీ (3,000 క్విజ్ బిట్స్) 25/-

కడుడాకర్, MA గారి

- ★ 30 రోజులలో ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి! 12/-
- ★ 30 రోజులలో ఇంగ్లీష్ గ్రామర్

నాగేంద్ర ప్రసాద్, B Sc B Ed గారి

- ఇన్ఫర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్
- AP హిస్టరీ సెప్టెంబర్ క్విజ్ బిట్స్
- క్విజ్ "ఇండియా"
- పరిక్షలు - ప్రథమ శ్రేణి
- APPSC, MPDO
- మోడల్ పేపర్స్ & క్వశ్చన్ బ్యాంక్
- చక్కని ఇంగ్లీష్ వ్రాయడ మెలా ?
- త్రిభాషా డిక్షనరీ (తెలుగు ఇంగ్లీష్ హిందీ)
- Learner's G K
- గార్డెనింగ్
- య కృష్ణార్జునరావు, B Com గారి
- లీ జాక్స్

వి రి సేతారాజేశ్వర రావు, B Com. గారి

- రి నాటి మానవులే - నేటి దేవతలా !
- ★ పుట్టుముచ్చల శాస్త్రము
- ★ శరీరము - వ్యాధులు
- ★ రాశులను బట్టి మీ శృంగార జీవితం
- ★ "తెనె" లో చికిత్సలు
- శ్రీమతి Ch శిరీష గారి
- ★ "చికెన్" లో వంటకాలు
- ★ "ఎగ్" లో వంటకాలు
- ★ "ఫిష్" లో వంటకాలు

S నాగేందర్ నాథ్ రావు, MA B Ed గారి

- S మెంటల్ ఎబిలిటీ
- అడుగుల రామయ్యారాణి, POL గారి
- ★ తెలుగు పద ప్రయోగాలు (దోషములు నివారణలు)
- గృహ వైద్యసారము
- ఆయుర్వేద సానీయాలు

★ స్టార్ మార్కు ఉన్నవి స్టాక్ లో లేవు. స్టార్ మార్కు లేనివి మాత్రమే స్టాక్ లో ఉన్నవి.

అంతర్జాతీయ కార్యక్రమాలు

వారులకు వాటిని తెలియజేయుట.

'జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిట్' 'బ్రహ్మశ్రీ' Phone No. : 28112.

M. సత్యనారాయణ సిద్ధాన్తి,

శ్రీ విద్యా జ్యోతిష కేంద్రమ్,

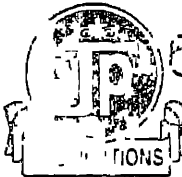
H No. 1-35-29, మల్లాదివారి వీధి,

నాజర్ పేట, తెనాలి-522 201.

Acc. No. 7345



☎ 08644-23037



జానపదము పబ్లికేషన్స్

అన్నకల క్షత్రియుల, వారి వీధి-II
గంగానమ్మపేట, తెనాలి-522 201

· ANDAANIKI MAARGAALU

By . M. Satyanarayana Siddhanty

64672 SA

ముద్రణ
మే, 1 99.

Edition :
May, 1999.

అన్ని హక్కులు
జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,
తెనాలి-వా వి.

All rights reserved by :
anapriya
ublications-Tenali.

వెల
రూ॥ 10-00.

ice :
₹ 10-00.

ముఖ చిత్రము
ఎల్. రమేష్ బాబు,
జయవాడ-2.

cover Design :
L Ramesh Babu,
Vijayawada-2.

ముద్రణ
జనప్రియ ప్రింటర్స్,
తెనాలి-522 201

Printed at :
Janapriya Printers,
Tenali-522 201.

ముఖచిత్ర ముద్రణ .,
సోలై ప్రింటర్స్,
తిరుత్తంగల్ - 626 130

rinters :
Solai Printers,
Thiruttangal-626 130.

పలకు : h s (08644 28087, 22892. For Copies .

J N. IY UB T NS.

Agni la K na iyul tr t. I,

Gangana ma et, TE AL . 2 01.

విషయ సూచిక

విషయము :	పేజీ
90 దానికి మార్గాలు	5
కర్మవ్యాధులు-నివారణ	7
పుణ్యవ్యాధులు వలన కలిగే అందవికారమునకు	8
కర్మ సౌందర్యము కల్గుటకు	9
కేశ సౌందర్యము కల్గుటకు	11
చీర వికారాలు-నివారణ, పుష్పి గోళ్ళు	14
చీరం తగ్గుటకు	14
కీటన సంబంధ	16
కీటన సంబంధ	15
గొంతు సంబంధము	17
అశూచి నిరోధ	19
తర ఉపయోగములు	20
1. (వీర్య) నము	22
బీజము, అం వృద్ధి (బుడ్డ)	24
లలు (మూలంక)	25
మూ, ము	26
2. మ - ధి	27
యన క్రియలు	28
3. న్ని ముఖ్యమైన యోగాసనాలు 1. పద్మాసనము	31
2. యోగముద్రాసనము	32
3. విపరీతకరణి, 4. సర్వాంగాసనము	33
సాణాయామము	34
శ్లోలు-శరీర లావణ్యము (కొన్ని చిట్కాలు)	38

దుస్తులు-వింతశోభలు

ఆభరణాలు-ఆలంకారాలు

దినపర్యట్టో దాగిన అందాలు

అందానికి అందం చేకూర్చే పూవులు

తేజ సంరక్షణ

జుట్టును శుభ్రం చేయడం (తలస్నానం)

డా॥ A. ప్రభాకరబాబు,

M.B.B.S., I.A.S.E.C.T., F.C.I.P.,

స్పెషలిస్ట్ - ఎలర్జీ & నెక్స్ కౌన్సిలింగ్.

గౌరీశంకర్ థియేటర్ రోడ్, కొత్తపేట, గుంటూరు-1.

వీరి కలం నుండి జాలువారిన- "నెక్స్ విజ్ఞాన గ్రంథాలు"

నెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ వెల : 24-00

నెక్స్ పవర్ వెల : 20-00

నెక్స్ సైన్స్ వెల : 18-00

(ఆత్మాధునిక కామశాస్త్ర రహస్యాలు)

వీటిలో శ్రీ-పురుష జననాంగ నిర్మాణాలు, కామసామర్థ్యానికి ఆవరించవలసిన విధానాలు, సుఖప్రాప్తిలేని శ్రీ-పురుషులకు వైద్య విధానాలు-సలహాలు, బ్రహ్మచర్యం వలన ఆయువు పెరుగుతుందా?, మ్యూషానం వలన "నెక్స్ పవర్" వృద్ధి అవుతుందా?, వీర్య స్థలనాన్ని రోధిస్తే ఏకాగ్రత పెరుగుతుందా? లాటి ఆనేక విషయాలకు శాస్త్రీయ విరణలు ఇంకా- మానసిక, శారీరక నెక్స్ లోపాలకు "ఆధునిక చికిత్స" గల ఆత్యుత్తమ "నెక్స్ విజ్ఞాన గ్రంథములు"!

ప్రతులకు : "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి

కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదు M.O. చేయగలరు.

అందానికి మార్గాలు

ఆయుర్వేద రహస్యాలు

చర్మానికి- సౌందర్యం ఎంత ప్రధానమో, శరీరానికి-అవయవాల కుదిరిక, పలుత్యము అంత ప్రధానమై యున్నది. ఏ అవయవం సరిగా లేకపోయినా, ఆ వ్యక్తి వెలితిగానే కనిపించటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా కను-ముక్కు తీరు బాగుండాలంటారు హృదయ సౌందర్యంలాగా శరీర సౌందర్యము అణిగివుండేది కానందున- ఏ లోపమైనా వెంటనే కొట్టవచ్చినట్లుగా కనిపిస్తుంది. పురుషుల్లోగానీ, స్త్రీలలోగానీ మెల్ల కన్ను వున్నా లేక కంటిలో పూపు, న్నా వారి అందమంతా యెందుకూ పనికి రానిదౌతుంది. పుప్పిగోకు హస్త కోవలత్వాన్ని భంగపరుస్తవి. నోటిలో వుండే దంతముల క్రిమి చేరితే- దంత క్షయం కలిగి వరు సగా పశ్యస్త్రీ ఊడిపోయి, కొద్ది వయసుకే దవడలు పిక్కుపోయి, చాలా వికారంగా కనిపిస్తారు. చాలా ఆకర్షణీయంగా వుండి, ఞాకచక్యముగా మాట్లాడుతున్నప్పటికీ- నోటి దుర్వాసన వలన ఎదుటి వారికి మన నుంచి దూరంగా తొలగిపోవాలనిపిస్తుంది చెవిలోనుంచి చీము కారటం, గుదిలి రావటం, అందానికి- ఆకర్షణకు అంతరాయమే!

శరీరం బలంగా వుండే- అవయవాలు పుష్టిగా వుంటాయి. పుష్టి గల అవయవాలు శరీరము యొక్క అందాన్ని ఇనుమడింప జేస్తవి. అందువల్ల ఆహారంలోనే పుష్టిగల పదార్థాలు ఋజించటం చాలా అవసరం. బలాన్నిచ్చే ఔషధాలు (టానిక్ లు) గూడా బాగా పనిచేస్తవి వివాహిత స్త్రీ-పురుషులలో పరస్పరాకర్షణలు లోపించినప్పుడు ఒకరిపై ఒకరికి ఏహృద్రావం జనించే అవకాశము లున్నవి ముఖ్యంగా స్త్రీలు తమ అవయవ సౌందర్యాన్ని శ్రద్ధగా కాపాడుకోలేకపోతే- భర్తలు అన్య స్త్రీ వ్యామోహితులు కాగలరని "నాల్పాయశుడు" మొదలుగా గల శృంగార

శాస్త్రకారులు తెలియజేసియున్నారు. పురుషులు గూడా కొన్ని విధులు పాటించి, తమ శరీరావయవాలను సౌష్ఠ్యవంగా తీర్చిదిద్దుకొనకపోతే భార్య గూడా కొన్ని సందర్భాలలో ఏవగించుకొనే ప్రమాదమున్నది.

శృంగారానికి, స్త్రీ-పురుషుల పరస్పరానురాగానికి మూలం- సౌందర్యవంతమైన శరీరాంగ నిర్మాణమే అంటా దొక మహాకవి. శరీర నిర్మాణం అంతా బాగుండి, తలగానీ, చాతీగానీ చిన్నదిగా వున్న పురుషులు- చూచేవారికి హాస్యాస్పదంగా వుంటారు. అలాగే స్త్రీలకు అన్ని హాంసులు బాగున్నా- చనుకట్టు లోపిస్తే వారి అందంలో చాలా కొరత కనిపిస్తుంది. కొందరిలో స్త్రీత్వం (వంధ్యాత్వం) లోపించటం వలన వారి అందం, యౌవనం అడవిగాచిన వెన్నెలలాగా, బూడిదలో పోసిన పన్నీరులాగా నిష్ప్రయోజనము తొతవి శరీరానికి సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు ఇతరులకు చెప్పేవి గావు అట్టివాటికి పరిష్కార మార్గాలు ఎవరికి పారే వెదకుకొనటం చాలా ఉత్తమం. అందుకే ఈ "వైద్య విధానాలు" మీ ముందుకు తెచ్చాము.

శరీరానికి చర్మం చాలా ప్రధానమైనది. చర్మం బాగా వుంటేనే ఆయా అవయవాలకు గల అందం రాణిస్తుంది. ముఖం అందంగా ఉన్నా- మెంటిమలు, మచ్చలు, వెంట్రుకలతో కూడి వుంటే- చూచేవారికి చాలా ఆసహ్యంగా కనిపిస్తుంది ఎంత అందం కలిగి వున్నా తలలో కొంత భాగం బోడిగా వుండటం, వెంట్రుకలు పల్చగా వుండి- లోపలి మాడు కనిపించటం, వెంట్రుకలు స్కర రహితంగా నిక్కబొడుమకొని వుండడం, నల్లని వెంట్రుకల కొన్ని తెల్ల వెంట్రుకలు రావటం తీరిని శాపంగా వుంటుంది ఆ గే కాళ్ళు-చేతులు, ఇతర అవయవాలు, చాలా కోమలరంగా వున్నప్పటికీ- గడ్డి, చిడుము మొదలగు చర్మవ్యాధులు కలిగివుంటే వారిని చూచి ఏవగించుకోవటం ఖాయం !

ఆరోగ్యంగాను, అందంగాను, ఆకర్షణీయంగాను- వుండాలను కొనే వారికి ముఖ్యంగా వారి చర్మ సంరక్షణ విషయంలో బాగా శ్రద్ధ

వుండాలి. కొన్ని కొన్ని వ్యాదులు ఇతరులకు చెప్పలేనివిగా వుంటాయి. కొన్ని వ్యాదులకు తగిన మందులు కూడా లేవేమో? సులభంగా ఈ గ్రంథంలోని “రహస్య యోగాల” ద్వారా ఎవరికి వారే మందులు వాడుకొని, శరీర సంరక్షణతో బాటుగా దాన్ని అందంగాను, ఆకర్షణీయంగాను తీర్చిదిద్దుకో వచ్చును

చర్మ వ్యాదులు - నివారణ

1. ఎండు ఆరటి ఆకులు కాల్చిన బూడిదలో పసుపు కలిపి, ప్రతి వూటా 10 గ్రాములు లోపలికి సేవింపుమా, దానినే నీటిలో గలిపి శరీరముపైనే వ్రాయుచున్న - బొల్లి మచ్చలు నశింపగలవు.

2. అడవి తులసి ఆకును మెత్తగా నూరి, పైన మర్దన చేసిన చర్మవ్యాదులు (మచ్చలు) తగ్గిపోగలవు.

3 కవిరి కాచు) చూర్ణము ఆర్తులము, రసకర్పూరము పావు తులము కలిపి, మెత్తగా నూరి, కొబ్బరి నూనెలో కలిపి వ్రాస్తుంటే - చిడుము, గజ్జి తగ్గిపోగలదు

4. చెదువుచ్చాకు రసములో - పసుపు కలిపి వ్రాసిన - శరీరము నందలి దురద, గజ్జి పొక్కులు మొదలగునవి క్రమక్రమముగా నశించిపోగలవు

5 ఆవనూనెలో - జిల్లేడాకుల రసము, పసుపు కలిపి వ్రాస్తుంటే - చర్మ రోగములన్నీ గూడా నశించిపోగలవు

6 తుమ్మి ఆకు రసంలో కొలదిగా ఉప్పు కలిపి వ్రాసిన చిడుము, గజ్జి, ఒంటి దురదలు తగ్గిపోగలవు.

7. నాగకేసరములు - పుల్ల మజ్జిగతో నూరి, వ్రాయుచున్న అన్ని రకమైన చర్మవ్యాదులు అంతరించిపోగలవు

8 నారింజపండుపై గల చర్మమును, నారింజ ఆకులను కాల్చి, మనిజేసి, ఆ మనిని కొబ్బరినూనెతో వ్రాయుచున్న - సమస్త చర్మ వ్యాదులు అంతరించిపోగలవు.

9. కొంచెము పసుపు, కొలది బెల్లము-గో మూత్రము నంద కలిపి ప్రతి దినము ప్రాతఃకాలంలో కొన్ని దినములు వరకు సేవింపబడుచున్న బోదకాలు తగ్గిపోగలదు

10 మర్రిదిగుళ్ళు దెచ్చి, పసుపును జేర్చి, పులి పెరుగుతో మెత్తగా నూరి, పైఘాతగా రాయుచున్న - పామా, గజ్జీ, చిడుము అంత రించిపోగలవు

11 కాలి పగుళ్ళలో మర్రిపాలు పోయుచున్న యెడల పగుళ్ళు, అంతరించిపోగలవు.

12 సరస్వతీ ఆకును దెచ్చి, బాగా నలుగగొట్టి, 2 శేర్ల - సీళ్ళతో వేసి, ఆ నీరు 1 శేరు మిగులు వరకు మరగకాచి చల్లారిన తరువాత 3 నీటితో కడుగుతున్న - దారుణమైన చర్మవ్యాధులు కూడా నివారింపబడగలవు.

13 ముల్లంగి గింజంను, ఉత్తరేణి ఆకరసముతో నూరి పై రాయుచున్న బొల్లిమచ్చలు హరించిపోగలవు

14. మూర్కొండాకు పసరుతో సల్లజీలకర్ర చూర్ణమును కలిపి పైకి రాయుచున్న - దద్దుర్లు, చిడుము వగైరాలు నశించిపోగలవు

సుఖవ్యాధుల వలన కలిగే అందవికారమునకు

1 ఈడుగవేరునకు సమభాగం మైసాక్షిని జేర్చి, మెత్తగా నూరి కుంకుడు గింజంత మూత్రలు గట్టి ప్రతి దినము సేవింపుచున్న సవాంపుండ్లు వలన కలిగే బాధలువశమించి మచ్చలు పూర్తిగా మాసిపోగలవు

2 తానికాయలోని పప్పును గంభముగా అరిగదీసి ఆ గంధవ పైన రాసిన సవాయి సంబంధమైన పుండు, మిచ్చలు హరించిపోగలవు.

3. తుమ్మచెట్టు ఆకును మెత్తగా నూరి మచ్చలపై నలుగు బెట్టుచున్న యెడల సవాయి సంబంధమైన మచ్చలు క్రమక్రమముగా మాసిపోగలవు

4. ఫిరంగి చెక్కను చూర్ణము గావించి- తురక వేపాకురసముతో ప్రతిదినము 10 గ్రాముల చూర్ణము లోపలికి (కడుపులోకి) నేవింపు పున్న- సుఖవ్యాధి వల్ల గలిగిన దారుణమైన మచ్చలు, పొడలు హరించిపోగలవు ఇది గొప్ప అనుభవ సిద్ధ యోగము.

5. మశూచి సోకి తగ్గిపోయిన అనంతరము పొక్కులు తగ్గ కున్నచో వేపాకులో పసుపు కలిపి మెత్తగా నూరి పైన తాయుచున్న పొక్కులు తగ్గిపోగలవు.

6. కొందరికి అండములు (వృషణములు) బాగా పెరిగి చాలా కారంగా వుండటమే గాక- నడవటానికి, కూర్చోవటానికి గూడా ఇబ్బందిగా వుంటుంది అట్టివారు ప్రారంభదశలోనే- తెల్లజిల్లేడు కిరునకు గల పై పట్టను (కలితో) మెత్తగా నూరి అండములకు మంద ముగా తాయుచున్న వాటి పెరుగుదల ఆరకట్టబడును.

చర్మ సౌందర్యము కల్గుటకు

1. మంచి గంధముతో బాటుగా కస్తూరి పసుపు (అమ్రగంధి) యొక్క గంధమును గూడా కలిపి ప్రతి దినము ఒంటికి లేక ముఖము నకు బాగా మర్దన చేయుచున్న చర్మము సున్నితమైన, కొన్ని దినములకు గౌందర్యవంతము, కాంతివంతము కాగలదు.

2. చెంగల్వ కోష్ఠును మాడీ ఫలముల రసమునందు వారము గోజులు నానబెట్టి తరువాత దానిని మెత్తగా లేహ్యమువలె మర్దనచేసి పుంచుకొని ప్రతిదినము ఆ లేహ్యమును ముఖమునకు వ్రాసుకొనుచున్న ముఖచర్మము కోమలమై, ప్రకాశవంతము కాగలదు.

3. పసుపునందు జిల్లేడుపాలు పోసి బాగా మెత్తగా నూరి ఆ గంధమును స్నానమునకు 1 గంట ముందుగా ముఖమునకు రాచి, బాగా మర్దన చేసి, ఆరిపోయిన తరువాత స్నానము గావింపుచున్న కొలది దినములలో ముఖమునందు గల నల్లదనము విరిగిపోయి, చాయ కలుగ గలదు. పొడలు, మచ్చలు కూడా పోగలవు

4 మణినీలస్థ మెత్తగా చూర్ణము గావించి, ఆ పొడిని ఆవనూనె యందు వైచి కాచి చల్లారిన తరువాత వడకట్టవలెను ఇట్లు వడకట్టిన ఆవనూనెను పొట్టపండు యొక్క గుచ్చులతో కలిపి నూరి రాచిన యెడల శరీరముపై గల శోభి మరీయు కెలుపు, నలుపు, గోధుమ రంగులు గల మచ్చలు రూపుమాసి పోగలవు.

5 తుంగదుంపలు, కస్తూరి పసుపు- మెత్తగా చూర్ణము గావించి- ఆ చూర్ణమునకు సమభాగముగా పెసరపిండి కలిపి, ఈ మొత్తమును ఒక నీసాలో బ్రద్రపరచి- ప్రతిదినము ఒంటికి నలుగు బెట్టుకొనుచున్న చర్మ వ్యాధులు హరించుటేగాక- శరీరము సౌందర్యవంతుముగా, మృదువుగా నుండగలదు

6. పొట్లకాయలు గిల్లినప్పుడు, విరిచినప్పుడు కారే సొనచే శరీర మందలి శోభి మచ్చలను రుద్దుచున్న శీఘ్రముగా అవి మాసిపోగలవు

7 బావంబాలు, పెసలు, తుంగదుంపలు, కస్తూరి, పసుపు సమ భాగాలుగా తీసికొని మెత్తగా చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణమును ప్రతి దినము నలుగుగా ఉపయోగించుచున్న శరీరము సున్నితము, కాంతి వంతము కాగలదు

8. ముషిణిచెట్టు ఆకుల రసమునందు, దాని పండును మెత్తగా నూరి- ముఖమునకు గాని, శరీరమునకు గాని రాయుచున్న కొలది దినములలో శరీరము యొక్క రంగు మారి, చక్కని వర్ణము కలుగును. కాంతివంతముగా అందముగా నుండును

9. జాజికాయను నీటితో గంధముగా నరగదీసి దట్టముగా రాయు చుండిన వికారముగా నున్న మొటిమలు నశించి ముఖము అందముగా నుండగలదు.

10. పాలచెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి, నలుగు బెట్టుచున్న ముఖమునందు గల వికారము మొటిమలు పోయి, ముఖవర్చస్సు పెంపొందగలదు.

11 మద్ది చెట్టునకు గల పట్టను మెత్తగా గంధమువలె నూరి ముఖమునకు రాయుచున్న గొప్ప గొప్ప మొటిమలు గూడా తగ్గిపో గలవు

12 చిరు నెనగలు, మర్రిచిగుళ్ళు కలిపి మెత్తగా నూరి మొటిమలకు రాసిన యెడల నశించిపోగలవు

కేశ సౌందర్యము కల్గుటకు

1. చిక్కని నువ్వుల నూనెలో తగు మాత్రం ఊడిగించులు నలుగగట్టి వేసి ఆ నూనెను సుమారు 2 గంటల వరకు కాచి, బాగా చల్లార్చిన తరువాత వడియగట్టి, సీసాలోబోసి యుంచి, ప్రతిదినము వెంట్రుకలకు రాయుచున్న శిరో రోగములు నశించి, వెంట్రుకలు గట్టిపడి తుమ్మెద రెక్కలవలె నిగనిగలాడుచుండగలవు.

2. మందార వువ్వులు 1కిలో బాగా నలుగగట్టి, 1కిలో నువ్వుల నూనెలో వేసి ఒక రోజు నానబెట్టిన తరువాత మరుదిన మా నూనెను పూలతో సహా 1 గంటసేపు కాచి చల్లారిన తరువాత వడగట్టి- ఆ నూనెను ప్రతిదినము శిరోజములకు రాచుకొనుచున్న వెంట్రుకలు సుకుమారముగా కాగలవు. వత్తుగా పెరుగును. తెల్ల వెంట్రుకలు పోగలవు

3. యౌషధశిరో తల వెంట్రుకలు తెల్లబడిన యెడల నున్నగా గుండు చేయించి, పాలతో గన్నేరు వేరును బాగా నూరి, తలనిండా దట్టముగా రాచిన (ఈ ప్రకారం 4-5 రోజులు చెయ్యాలి) తెల్లవెంట్రుకలు రావు

4. 1 లీటర్ ఆవుపాలు, 1 లీటర్ గుంటకలగరాకు రసం, 1 లీటర్ నువ్వులనూనె, యష్టిమధుకము 3 తులాలు (యష్టిమధుకం నలగగట్టి వేయాలి) కలిపి ఒక కుండలో బోసి, నువ్వులనూనె మిగిలిన వన్నియు ఇనికిపోవువరకు పోయ్యిమీదబెట్టి కాయవలెను. (ఆనగా ఈ

మొత్తం 1 లీటర్ ఆగువరకు కాయాలి) బాగా చల్లారిన పిమ్మట ఆ నూనె వడగట్టి- వశ్యము చేయుచున్నను తలకు మర్దన గావించుచున్నను తెల్ల వెంట్రుకలు నశింపగలవు

5. గుంటకలగర పువ్వులు, జపా పువ్వుములు మేకపాలతో నూరి, ముద్దజేసి, ఆ ముద్దను ఒక ఇనుపపాత్రలో బెట్టి, మాతవేసి, వారం రోజులు భూమియందు పాలివేసి తిరిగి ఆ ముద్దను గుంటకలగర రసంతో నూరి- శిరస్సుకు మర్దనజేసి, ఒకరోజు రాత్రి ఆదేయుంచి, ఉదయమున తల కడిగివేసిన, తెల్లవెంట్రుకలు నశించి, నల్లబడగలవు. జాతు వత్తుగా పెరుగగలదు

6. బోళ్ళు (తమిదెలు) నల్లగా మాడ్చి, ఆ మనీని నువ్వుల నూనెలో వేసి, బాగా కాచి వడగట్టి- ఆ నూనెను వెంట్రుకలకు రాయు చున్న తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడగలవు.

7 ఉమ్మొత్తాకులు రసము దీసి, ఆ రసమును తలపై బాగా మర్దన జేయుచున్న బోడితలపై వెంట్రుకలు రాగావు

8 గురువిందాకు మెత్తగానూరి, మర్దన గావింపుచున్న (రోజుకి 2 మార్లు) పేనుకొరుకుడువల్ల కల్గిన బోడితనము పోయి వెంట్రుకలు రాగలవు

9 ఏనుగు దంతమును దెచ్చి నన్నని రజసుగాజేసి దానిని బాగా మాడ్చి, ఆ మనీని నూనెలో వేసి, కాచి, వెంట్రుకల కా నూనె రాయుచున్న తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడి వత్తుగా, పొడవుగా పెరుగగలవు.

10. పచ్చికోబ్బరి బాగా రుబ్బి, పాలు పిండి- ఆ పాలను శిరము నకు మర్దన జేసిన చుండ్రు నశించి, వెంట్రుకలూడుట పోగలదు. జాత్తు నల్లగా పెరుగును.

11 గంజాయి ఆకు పచ్చిది దెచ్చి, రసమును దీసి ఆ రసమును రాయుచున్న చుండ్రు, పేనుకొరుకుడు నశింపగలవు వెంట్రుకలు మౌళుచును.

12 గోరింటాకు రసమును- కొబ్బరినూనెలో గలిపి, తలకు మర్దన చేయుచున్న- వెంట్రుకలూడిపోవుట ఆగి, శిరోజములు గట్టిపడ గలవు

13. జీడిగింజలలోని - జీడిని తీసి, మెత్తగానూరి, తేనె కలిపి, తల్లిపై ధాయుచున్న- బట్టతలపోయి, వెంట్రుకలు రాగలవు.

14 4 తులముల వెన్నపూసలో- రెండు నిమ్మకాయల రసము పోసి, బాగా నూరి, ఆ వెన్నను ఒక గాజు లేక పింగాణి పాత్రలోపెట్టి, నిండా నీళ్ళుపోసి, మూత తీసి 2 రోజుల వరకు ఆ ప్రకారమే వుంచి, తరువాత ఆ వెన్న 25 మార్లు నీళ్ళతో కడిగి, అతి స్వల్పంగా (2 గస గసాల ప్రమాణం) కళ్ళలో బెట్టిన- కనురెప్పల వెంట్రుక లూడిపోవు వ్యాధి అంతరించగలదు. ఇది ఒక అద్భుత చిట్కా యోగము !

15. పల్లెరువువ్వులు, నువ్వుపూలు సమభాగములుగా దెచ్చి, తేనె, నెయ్యి కలిపి నూరి, శిరమునకు రాచిన- పేను కొరుకుడు నశించి, వెంట్రుకలు రా గలవు.

16 పొగాకును- ముక్కలుగాజేసి, కొబ్బరినూనెలో ఐదారు రోజులు నాననిచ్చి, తరువాత బాగా పీసికీ, వడకట్టిన ఆ నూనెను తలకు రాచుకొనుచున్న- చుండ్రు, పేనుకొరుకుడు వలన వెంట్రుకలూడి పోవుట ఆగిపోగలదు.

17. శరీరమునరదు, ముఖముపైన- ఇంకా కొన్నిచోట్ల అంద వికారముగా వెంట్రుకలు కలిగియున్నప్పుడు- జమ్మిచెట్టు ఆకురసముగానీ, లేక చెక్కయొక్క రసమునుగానీ- ఆ వెంట్రుకలపై మర్దన జేసిన- అవి ఊడిపోగలవు ఆ ప్రదేశంలో పసుపుచే ప్రతిదినము నలుగు పెట్టు చున్న తిరిగి మొలకెత్తవు. ఇది రహస్య యోగము.

18 కునుం? గింజలనూనెను వెంట్రుకలపై రాచి, బాగా మర్దన చేసి- పిమ్మట పసుపుతో గట్టిగా నలుగుబెట్టిన- ఆ వెంట్రుక లూడి పోయి, మరెన్నటికీ రావు

శరీర వికారాలు - నివారణ

1. అడ్డరసపుచెట్టు యొక్క ఆకును దెచ్చి, వెచ్చవేసి, రసము పిండి, ఆ రసంతో శంఖచూర్ణమును కలిపి, వంటికి రాయుచున్న- శరీరము నుంచి వెడలు దుర్గంధములు పోగలవు.

2. బోడతరమనే చెన్ను- వ్రేళ్ళతోసహా పెళ్ళగించి దెచ్చి, నీడలో ఎండబెట్టి మెత్తగా చూము గావించాలి ఈ చూర్ణమును ఒక స్పూన్ తీసుకొని, నీటిలో గలి, ప్రతిరోజూ రెండు టలా సేవింపు చున్న- శరీర దుర్గంధము లం రించగలవు (ఇది సి యోగము)

3. మారేడు దళములు నూరి, రసముదీసి, ఆ సమును- శరీరము నకు పూసికొన్నను లేక లోపలికి ద్రావుచున్నను- శరీర దుర్గంధములు పోగలవు

4. చిలకకూర రసమునందు- సముద్రఫెన చూర్ణము గలిపి, శరీరమునకు రాయుచున్న- దుర్గంధములు పోగలవు.

పుప్పి గోళ్ళు

5. చిత్రియొక్క వ్రేళ్ళు- నీడలో ఎండబెట్టి, చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణము గోరులో కొంతపెట్టి, కొంత చూర్ణము లోపలికి తేనెతో సేవింపుచున్న- పుప్పిగోళ్ళు అంతరించి, అందముగా రాగలవు

6. జీడి గింజలలో నుండు జీడిని అరగదీసి, గోళ్ళకు రాయు చున్న- పుప్పిగోళ్ళు పోగలవు.

7. కుప్పింటాకు రసము నందు- గుల్లెసున్నము, పసుపు కలిపి- గుడ్డకు రాచి, ఆ గుడ్డను గోళ్ళకు వేసి కట్టుచున్న- పుప్పిగోళ్ళు త్వరగా పోగలవు.

శరీర ముతగ్గుటకు

8. తక్కిలి వేరు కషాయముతో- గోమూత్ర నిలాజిత్తును కలిపి ప్రతిదినము సేవింపుచున్న- శరీర స్థౌల్యము (భారీ శరీరము) తగ్గిపోగలదు.

9. ప్రాతఃకాలము నందు ప్రతి దినము చల్లని నీటియందు తేనెను కలిపి, త్రాగువారికి - ఈ బ శరీరము (దొందురు ఒళ్ళు) తగ్గిపోగలదు.

10 ప్రతిదినము ప్రాతఃకాలమునందు యోగాసనములు చేయు చుండుట వలన, లేక చెమటపట్టు వరకు శరీరమునకు కఠిన పరిశ్రమ కలిగించుట వలన - ఈ బ శరీరము (పనికిరాని ఒళ్ళు) తగ్గగలదు.

11 కొంతకాలం వరకు - గోధుమ రొద్దై, పాలు, పండ్లు ఆహారంగా తీసుకొని; కాలము గడుపుచున్న - శరీర లావు క్రమక్రమముగా తగ్గిపోగలదు.

నేత్ర సంబంధము

1 అవినె ఆకు మెత్తగా నలుగగొట్టి - ఒక కుండలో బాగా ఉడుకబెట్టి, దాని రసమును గుడ్డలో వేసి పిండి, దినమున కొక ఆర షెన్స్ చొప్పున లోపలికి నేవింపుచున్న - రేచీకటి తొలగిపోగలదు.

2. ఆముదపు చెట్టునకు గల లేత చిగుళ్ళను ప్రతిదినము రెండు మూడు తినుచున్న - రేచీకటి పోగలదు. ఈ ఆముదపు చిగుళ్ళనే - మేక పాలలో వేసి, కాచి, చల్లారిన తరువాత, ఆ పాలు కళ్ళలో వేసిన - కంటి వెంబడి నీరు కారుట శమింపగలదు.

3 పిల్లపీచర చిగుళ్ళు దెచ్చి, నేతిలో వేయించుకు తినుచున్న - రేచీకటి అద్భుతముగా పోగలదు

4 మిరియమును - పెరుగుతో ఆరగదీసి, కంటికి కాటుక బెట్టు చున్న - రేచీకటి తొలగిపోగలదు.

5 జమ్మి పువ్వులు - ఆవు నేతిలో ఉడికించి, నేత్రములపై వేసి కట్టిన - కలకలు, ఎరుపులు, నీరుగారుట తగ్గిపోగలదు.

6. జిల్లేడు వెరు నలుగగొట్టి, ఆ ముద్ద కొలది నేపు నీటిలో వేసి వుంచిన తరువాత ఆ నీరు వడగట్టి, కళ్ళలో వేసిన యెడల - నేత్ర సంబంధమైన వికారములు తగ్గిపోగలవు.

7. ఠేకుచెట్టు పువ్వులు- ఆపునేతితో వెచ్చచేసి, కళ్ళపై వేసి కట్టుకట్టిన- మంటలు, దురదలు, కలకలు శమింపగలవు.

8. తములపాకుల యొక్క తొడిమలను నూరి, రసమును దీసి, ఆ రసము ఒకటి రెండు చుక్కలు కళ్ళవో వేయుచున్న- నీరుకారుట, ఎరుపులు హరించగలవు

9. నీరుల్లిపాయల రసము- ఒకటి రెండు చుక్కలు కంటిలో వేయుచు, గోంగూర పులుసుతో అన్నము తినుచున్నచో- రేచీకటి పోగలదు

10. మసాంబ్రమును దెచ్చి, పసుపుకొమ్ము రసంలో నూరి, కంటిచుట్టూ పట్టు వేయుచున్న- పుసులు కట్టుటపోవును. మరియు దుర్మాంసములు, వాపులు, దురదలు గూడా హరింపగలవు.

11. వంటాముదము నండు- పమిడిపత్తితో చేసిన వత్తిని వేసి, వెలిగించి, ఆ దీపపు మసినీ- బాగా తోమిన రాగి పళ్ళెమునకు పట్టించి, ఆ మసినీ గీకి- ఇండు పచ్చ కర్పూరము తగు మాత్రముగా కలిపి, కొద్దిగా ఆముదము వేసి, మర్దన గాపించిరవో- కాటుకవలె నగును ఆ కాటుకను స్త్రీ-పురుషులు నేత్రములకు ధరించిన నేత్రవ్యాధులు అంత రిండుటేగాక, వారి ముఖ సౌందర్యము ఇనుమడించి, ఆకర్షణీయముగా నుండగలరు. (సాన యందు మంచి గంధపుచెక్క నరగదీసి, ఆ గంధ మును రాగి పళ్ళెమునకు ముందుగా పట్టించి, తరువాత పొగ పట్టించ వలెను.

చెవి సంబంధము

1. జాజి ఆకులు ముద్దగా నూరి, వెచ్చచేసి, రసమును పిండి, ఆ రసమును చెవిలో పోసిన లోపలి కురుపులు నూని, రక్తము కారుట మానును.

2. తములపాకులు, వక్క, సున్నము, లవంగాలు, జాపత్తి, పచ్చకర్పూరం వీటిని బాగా నోటితో నమలి- ఆ ముద్దను గుడ్డలో వేసి,

పిండగా వచ్చిన రసమును- చెవిలో పోసిన యెడల- లోపల నున్న ప్రణాలను నివారించగలదు.

3. మునగచెట్టు యొక్క వేరును మెత్తగా నూరి, రసంతీసి, ఇందు కొద్దిగా తేనె, నువ్వులనూనె, సైంధవ లవణములు కలిపి, చెవిలో పోసిన యెడల- అంతర్గతముగా నున్న అనేక వ్రణములను పోగొట్టును

4. ముల్లంగి దుంపను నూరి, రసముతీసి, కొలదిగా వేడిచేసి, చెవిలో పోసిన యెడల, అనేక శూలలను హరించగలదు.

గొంతు సంబంధము

కొంతమంది మాట్లాడుతుంటే “వీణానాదం” వలె ఉంటుంది. మరి కొందరు “కోయిలలు కూసినట్లు” తీయగా మాట్లాడుతుంటారు మృదు మధురంగా వుంటుంది కొందరి కంఠస్వర లక్షణం! మాటలనేవి కంఠం (గొంతు) ద్వారా కలిగే శబ్దతరంగాల వల్ల వస్తవి గొంతులో ఏదో ఒక విధమైన దోషం ఉన్నప్పుడు స్వరం సరిగా పలకటం మోనినేస్తుంది. రూపము, సౌష్ఠ్యములతో శరీరము చక్కగా ఉన్నప్పటికీ- కంఠస్వరం బొంగురుగానో, పిలగానో, కీచ స్వరంగానో ఉన్నా- లేక మాట్లాడే సమయాలలో ధారశంకగా లేకపోయినా, పొడిరగ్గు వచ్చి బాధిస్తున్నా, ఇంకా కంఠ సంబంధంగా మాటలకు అంతరాయం కలిగించే లక్షణాలు కలిగి ఉన్నా చాలా ఇబ్బందిరంగా ఉండటమే గాక ఎదురవారు- వీరి మాటలను విని బురించగల సహనాన్ని కోల్పోయి, విసుగుదలను చూపటం తటస్థించును. అందువలన గొంతు విషయంలో అన్ని వేళలయందు శ్రద్ధ వహించక తప్పదు కొన్ని సమయాలలో- వాతావరణం మార్పుల వల్ల కూడా కంఠ స్వరం దెబ్బతినే అవకాశము లున్నవి. ఆయా సందర్భాలను పురస్కరించుకొని ఈ క్రింది విధంగా కంఠాన్ని, స్వరాన్ని సక్రమరూపంలో ఉంచుకోవచ్చును.

1. ఆకర్షణకర్రను దెచ్చి, యెండించి, బాగా నలుగగొట్టి, మెత్తటి చూర్ణంగా చేసిన పిమ్మట బ్రద్రపరచి, ప్రతి దినము ఒక స్పూన్ మోతాదు గల ఈ చూర్ణములో తేనె కలిపి, సేవింపుచున్న యెడల- మాటలలో గల వ్యత్యాసములు తొలగిపోయి, కౌలది కాలమునకే చిలుక పలుకులు వంటి వాక్కులు గలవారగుదురు

2. తములపాకులు, వేరు మిరియాలు సమభాగాలుగా కలిపి, బాగా నలుగగొట్టి, ఆ ముద్దను నోటియందుంచుకొని, కౌలది కౌలదిగా ఆ ద్రవమును మ్రింగుచున్న- క-రస్వరము నందు కలిగిన వివిధ దోషములను, బొంగురుతనమును పోగొట్టి, చక్కని స్వరము కలుగు నట్లు చేయగలదు.

3 పిల్లపీచర తీగలను- నీడలో యొడించి, మెత్తని చూర్ణము గావించిన పిదప ప్రతినిత్యము ఆ చూర్ణమును గోమూత్రము నందు కలిపి, సేవింపుచున్న- గొంతునకు కఫము అడ్డుపడుట, గురగురమనుట, కీచుగొంతుగా నుండుట మొదలగు అనేక విడములైన కఫ జనిత కంఠ దోషములను బోగొట్టి, స్వరమును చక్కగా నుంచగలదు.

4 చేదు పుచ్చచెట్టు యొక్క వేరు చూర్ణమును ప్రతి నిత్యము గోమూత్రముచే సేవింపుచూ- మరియు అదే వేరును గోమూత్రముచే ఆరగదీసి, ఆ గంధమును కంఠముపైన రాయుచుండిన యెడల- కంఠము నందు గల కాయలు, గ్రంథులు, గండమాళులు హరించి, కంఠస్వరము బాగుపడగలదు

5. చింతాకును- మెత్తగా నలుగగొట్టి, నేతితో గానీ లేక ఆముదముతో గానీ వెచ్చచేసి, గుడ్డలోవేసి, కాపు కాయుచున్న- వాతావరణంలో కలిగే మార్పులవల్ల సంభవించే గొంతువాపులు శమించి, స్వరం బాగు పడగలదు. ఇది అనుభవ యోగము.

6 నల్లజీలకర్రను మెత్తగా నూరి, ఆ పొడిని నేతియందు గానీ ఆముదము నందు గానీ బాగా వేడి చేసి (ఉడికించి), పైన పట్టువేసిన- కంఠమునకు కలుగు అన్ని విధములైన వాపులు నివారించబడగలవు.

7 చేదు పొట్లకాయను- నీడలో బాగా యెండించి, మెత్తటి చూర్ణముగు వరకు నలుగగొట్టి, ఆ చూర్ణమునందు- తేనెజేర్చి, ప్రతి దినము సేవింపుచున్న- కంఠము నందు కలుగు గిలిగింతలు, పొడి దగ్గులు నివారించబడగలవు.

8. పెద్ద ఉసిరికపండ్లను నీడలో బాగా యెండించిన పిమ్మట వాటిని దంచి, మెత్తటి చూర్ణముగాజేసి, ప్రతి దినము పావు లీటర్ పాలలో- రెండు-మూడు టీ స్పూన్ల ఉసిరిక గడ్డ, చూర్ణము కలిపి, బాగా కాచిన తరువాత కొంచెం నెయ్యి జేర్చి, సేపింపుచున్న- పొడిదగ్గులు నిర్మూలించబడుటేగాక, స్వర సంబంధమైన దోషము లంతరించగలవు.

9. కఞ్చోరములను- మెత్తగా చూర్ణము గావించి, ప్రతివిత్వము ఈ చూర్ణమును తేనెతో కలిపి, సేవింపుచున్న- అన్ని విదములైన దగ్గులు హరించి పోగలవు. జలుబువల్ల (శీతాకాలంలో) కలిగిన గొంతు నొప్పులు, గీర మొదలగున వన్నియు నివారించబడ గలవు

10. సీమ కరక్కాయలు, జాజికాయలు, కవిరి (కాచు=Catechu) ఏలకులు సమ భాగములుగా తీసుకొని, మెత్తగా ము చేసి, ఆర స్పూన్ చూర్ణము ప్రతి నిత్యమూ, తేనెతో సేవింపుచు - ఎన్ని దినము లకు తగ్గని, శరీరములో జీర్ణించుకుపోయిన దగ్గులన్ని తగ్గిపోగలవు.

11. నీరు సున్నమును- జిల్లేడు పాఠో రి, యెండబెట్టిన తరువాత నిప్పులలో కాల్చి, అటుపిమ్మట తాంబూలమునందు తగు మాత్రముగా నుపయోగించుచున్న- సాధారణమైన అన్ని దగ్గులు నివారించబడగలవు

మశూచి నిరోధము

పుట్టుకతో నవమన్నుభాకారులై నప్పటికీ- మశూచి శోకినట్టిన ముఖమంతా గుంటలుపడి, చాలా అందవికారంగా కనిపిస్తుంటారు. ఈ వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి కురూఘ్నత్వం ఉంటుంది ఈ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత ఆరికట్ట గలగటం- ఏ వైద్యశాస్త్రంలోను కనిపించదు రాకుండా తగిన రక్షణ పొందుట యొక్కచే మార్గము !

1. స్పృటకం (పెద్దమ్మవారు) అనేది అంటువ్యాధి. ఏ గ్రామంలో నైనా- ఈ వ్యాధి ఎవరికైనా కనిపిస్తే (సోకితే) ఆ పరిసర ప్రాంతాలకే వ్యాపించే ప్రమాద మున్నది గాబట్టి అట్టి సమయాలలో ముందుగా, చేదు పొట్ల వేర్లు దెచ్చి, నలుగగొట్టి, నీటిలో వేసి, ఆ నీరు నాల్గవ వంతు- మిగులునట్టుగా దిగ కాచి, అనునిత్యమూ, ఈ నీరు అరబెన్స్ నేవింపు చుండిన యెడల- అట్టివారికి మశూచిక (Small Pox) వ్యాధి వలన ప్రమాదముండదు. (దీనిని నేవించునప్పుడు విరేచనములు కాకలవు.)

2. మశూచి కానుమానము కలిగినప్పుడు- ఆధ్వరమును సమూలంగా నూరి, రసంగా తీసి, అందులో తేనె కలిపి నేవించిన- వ్యాధిని నిరోధించగలదు

3. మశూచికము వ్యాపించి యున్నప్పుడు- కాకరాకులను నూరి, రసము తీసి, దానియందు సమానంగా నిమ్మపండ్ల రసము కలిపి, నేవించు చున్న- మశూచి వ్యాధి వలన బాధ యుండదు ఇది అనుభవ నిర్ణయోగము!

4. “మశూచికము వచ్చింది” అనే అనుమానం కలిగిన వెంటనే కానుగు వేరు రసము, ఉసిరిక పండ్ల రసము సమముగా కలిపి, అందు పంచదార, తేనె కూడా చేర్చి నేవించుచున్న- వ్యాధిని ప్రారంభమందే అరికట్టగలదు

5. మశూచిక వ్యాధి ప్రారంభించిన వెంటనే చందనమును ముద్దగా నూరి, చిక్కకూర యొక్క రసముతో నేవించిన- వ్యాధి ప్రమాది చతుండా నివారించబడగలదు.

మశూచికము తీవ్రముగా సోకియున్న సమయములో- చిన్న వీగాను మంచి ముత్యములు తొమ్మిదింటిని నోటిలో వేసుకొని, మ్రొగి రు వెచ్చని నీరు త్రాగిన యెడల- మశూచిక వ్యాధి వలన బాధయుండదు. వ్యాధి నిరోధించబడగలదు. ఇది అనుభవయోగము!

ఇతర ఉపయోగములు

శరీరం ఆరోగ్యముగా ఉన్నప్పుడే ఎవరికైనా “జీవకళ” ప్రకాశిస్తుంది. బహిర్గతంగాగానీ, అంతర్గతంగాగానీ. ఏ విధమైన బాధలున్ననూ.....

అవి ముఖంలోని సహజ నిర్దమైన లావణ్యాని కంతరాయములు కలిగించును చిన్నదైనా, పెద్దదైనా బాధ బాధే ! కొన్ని బాధలు ఓర్పుకోవటానికి వీలుగా వుంటే, మరికొన్ని బాధలు ఓరిమిని పరీక్షించేవిగా వుంటవి. కొన్ని వ్యాధులు పైకి కనిపిస్తుంటవి. మరికొన్ని రుగ్మతలు చూచే వారికి కనిపించకుండా అంతర్గతంగా బాధను కలుగజేస్తుంటవి. పురుషులకు- ఓజస్సు, తేజస్సు కలుగజేసే రేతస్సు (ఇంద్రియం)- చాలా మందిలో పలు విధాలుగా నష్టపడుతూ ఉంటుంది. ఇలా వీర్యనష్టాన్ని పొందేవారు- ఎంతటి బలవర్తక ఆహారాలు సేవించినా, రసాయన చికిత్సలు పొందినా- వెలవెలబోయి కనిపిస్తుంటారు తరచుగా వీర్య స్థలనాలను పొందేవారు అందంగా ఉన్నప్పటికీ- నీరిసంగాను, నిస్సత్తువగాను, పాలిపోయినట్లు ఉండటం సహజం ! కొందఱు పురుషులు ఒరిబీజం (అండముల వాపు) వలన చిత్రహింసలకు గురౌతుంటారు. ఇట్టివారు పదిమందితో ఉల్లాసంగాను, ఉత్సాహంగాను గడపాలంటే మానసికంగా చాలా బాధపడుతుంటారు. కొందరికి అండవృద్ధి (బుద్ధ) సంబంధించి, నరకయాతనను అనుభవిస్తుంటారు వీరు సదవాలన్నా, కూర్చోవాలన్నా చాలా శ్రమించవలసి ఉంటుంది పైకి మాత్రం చాలా అందంగా ఉన్నా, లోపల అండవృద్ధి చేత బాధపడుతూ, తమ తాము కలిగియున్న పురుషపుంగవులు చాలా మంది ఉన్నారు వీరికి లతో మాట్లాడాలన్నా, వారితో సరస సల్లాపాలకు దిగాలన్నా విపరీత నొడియంగా ఉంటుంది. వీరు తమ భార్యల వద్ద కూడా సంపూర్ణ ర సౌఖ్యాన్ని పొందలేని స్థితిలో- శాపగ్రస్తులవలె నిస్సారంగా జీవిస్తుంటారు.

మొలల|రక్త మొలలు (మూలశంక) అనే వ్యాధి స్త్రీలకు, పురుషులకు కూడా కలుగుతుంటుంది. ఇది కొన్ని కొన్ని వాతావరణాలలో- విపరీతంగా బాధిస్తుంటుంది. ఈ వ్యాధిగల వారికి తరచూ విరేచనానుమానం కలుగుతుంటుంది ఈ నిదమైన బాధతో- పదిమందితో కలిసి ఉత్సాహంగా పాల్గొనలేక- తమ బాధను తామే తిట్టుకుంటూ సతమత

మౌతుకుంటారు. కొందరికి అతి మూత్ర వ్యాధి సంభవిస్తుంటుంది. ఈ వ్యాధి వలన బాధపడువారు- నలుగురితో కలిసి ఉన్నప్పుడు, పలుమారులు అల్పావమనమునకు వెళ్ళవలసి రావటాతో- "వారేమనుకుంటారో" ననే సిగ్గుతో అవమానాన్ని పొందినట్లుగా భావిస్తుంటారు రక్తాన్ని పలుచన చేసి, శరీర సౌందర్యానికి భంగం కలిగించే వ్యాధులో- "కుసుమరోగం" ఒకటిని చెప్పక తప్పదు. ఈ వ్యాధి స్త్రీలకు సంభవిస్తుంటూది అపురూప రావణ్య రాశులైనప్పటికీ .. కుసుమ వ్యాధిచే పీడింపబడే స్త్రీలు- రక్త విహీనలై, నరములు బయటబడి, ప్రాలిపోయిన శరీరంతో కళ్ళల్లో ప్రాణం పెట్టుకొని ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంటారు. వీరికి ఏ పని చెయ్యాలన్నా - అలసట, నిస్తా ణం అధికంగా వూటూ ఉంటవి.

ఈ రోగినే- ఇంకా అనేక విషయాలలో స్త్రీ-పురుషు లిరువురు- త సౌంద ని, ఈ హాన్ని కోల్పోయి, నిస్సహాయంగాను, నిస్తే గాను త లమూల న జీవితమును- వృథాపరుస్తుంటారు. ఈ త నుదహరించబడిన - రహస్య వైద విధానా ద్వారా వారి ి బాధలకు- చికిత్సలు వుకొని, ఆరోగ వంతులై- ఆందంగాను, ఆనందంగాను- జీవితాన్ని ఖమయం చేసికో చ్చును.

శుక్ల (రక్త) నష్టం

పురు లలో- "శుక్ల నష్ట" మనేది అనే విధాలుగా ఉంటుంది. అతివేడి ఘే టంవల్ల- కొందరికి, మాసనిక ర్వులవ్యవస్థల- కొంద రికి, ముష్టి థుశాది చేష్టల ద్వారా కొందరికి ఈ నష్టం జరుగుతుంటే, మదురమైన లలుగని, స్వేచ్ఛాల ద్వారా- యిన్ని నష్టపడేవారు- కొందరుం డు ఏ విధంగా శుక్ల నష్టం జరిగిన టికి- ఫలితం ఒకే విధంగా ఉంటుంది కాబట్టి బాన్ని, జీవ శ , లేజస్సును కలుగ జేసే వీర్యశక్తి (శుక్ల కణాలు) దుర్బినియోగం కుండా చూచుకొంటేనే మినమిసలాడే నవయోవనం కలిగి ఆందం, లంకారం రాణింపునకు రాగల్గువు.

1. చోళ్ళు అనే ధాన్యాన్ని - ఒక రోజుల్లా నీళ్ళలో నానబోసి, రురోజు కడిగి, యెండబెట్టి, దోరగా వేయించిన పిమ్మట వాటిని పుత్తని పిండిగా వినరాలి కాచి, చల్లార్చిన పావుసేరు పాలో - మూడు లుగు చెమ్మలు పై విధంగా వినీరిన పిండిని వేసి, రుచి కొరకు పటిక ల్లం పొడిగాసి, పంచదార గాసి తగు మాత్రం కలిపి, రోజూ రెండు గంటలా సేవిస్తూ వుంటే - వేడివల్ల, ఇతర శారీరక మార్పులవల్ల కలిగే క్షయస్థాయి ఆరికట్టబడి - బలంగానూ, పుష్టిగానూ వుండగలరు.

2. తంగెడు పువ్వులను నేకరించి, నీడలో ఎండించిన తరువాత - వాటిని మెత్తని చూర్లము జేసి, ఒక బౌన్స్ ఇమ్ముమట్టల రసంలో - క స్పూన్ తంగెడు పువ్వు చూర్లము కలిపి, ప్రతినిత్యము సేవించు ండిన - వివిధ శుక్ల నష్టములు నివారించ బడగలవు. అతి ఉష్ణము తగ్గి, ఎవ జేయవచ్చు.

3. దొండచెట్టు యొక్క చేర్లు దెచ్చి, నీడలో ఎండించిన పిదప - త్రగా దంచి, చూర్లము జేసి - ఈ చూర్లమును ప్రతినిత్యమూ రెండు గ్లా తేనెతో కలిపి సేవించుచున్న యెడల - శుక్ల నష్టమును ఆపుచేసి, రమునకు - ధాతువృద్ధిని, శక్తిని కలిగించును దీనితో పాటుగా చిక్కలు సేవించుచున్న వుంచది

4. తెల్లని నీరుల్లిపాయలను సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నేతితో గా వేయించి, పంచదార పాకము నందు కలిపి, ప్రతినిత్యము తిను న్న యెడల - అనేక విధములైన శుక్ల నష్టములు ఆరికట్టబడతాయే క; ఆధిక వీర్యశక్తి, బలము కలిగి నవ యౌవనలవలె నుండగలరు.

5. పిప్పళ్ళు 100 గ్రాములు దెచ్చి, శుభ్రపరచి, వీడు రోజులు మ పండ్ల రసము నందు నానబెట్టి (పగలు మాత్రం ఎండలో పెడుతుం లి), ఆ తరువాత వాటిని స్వచ్ఛమైన నిమ్మపండ్ల రసముతో నూరి, ద్దగా వచ్చిన తదుపరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలుగా కట్టి, అవి న తరువాత ప్రతి దినము ఉదయం - సాయంత్రం ఒక మాత్ర

వంతున ఆవుపాలలో నేచిస్తూ ఉంటే శుక్ల సప్తములు అరికట్టబడి, వృద్ధి కలుగగలదు

వ రి బీ జ యు

1. గవ్వకాయ ముక్కలు లేక గవ్వవెట్టు ఆకులను- పొగాక కలిపి మెత్తగా నూరి, వాచిన అండములపై పట్టువేసిన యెడల- ముగా ఆ వాపు లంతరించి, బాధలు శమించగలవు

2. బాలింతపాలు, గవ్వపలుకులు సమభాగాలుగా కలిపి, పండ్ల రసముతో మర్దన జేసి, వాచిన అండములకు పట్టువేసిన యెత్వరితముగా వాపులుపోయి, బాధలంతరించును.

అండవృద్ధి (బుడ్డ)

1. తెల్లజిల్లేడు చెట్టుయొక్క పట్ట (పైతౌలు)ను దెచ్చి, (పున్నీళ్ళు)తో బాగా మెత్తగా నూరి వృద్ధి నంది యున్న అండము లాగా లేస గావించ లేను. ఈ కారంగా ప్రతిదినము జేయుచు గొప్పగా వృద్ధి నంది గు బు లైసను నివారింపబడి, అండవ వాటి సహజ ని పొ గలవు ఇ ఆహార్య ప్రక్రియ!

2. చే పుచ్చ ట్టు వేరును దెచ్చి, నీడలో ఎండించిన దానిని మెత్త చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణమును తిరిగి ఆముదవ బాగా మర్దనచేసి, ఉసిరిగ కాయలంత మూత్రలుగా కట్టి, ఆరబెట్టి ఈ క మాత్రను పావులీటర్ ఆవుపాలలో వేసి, బాగా కలిపి, ఆ పా మూడు దినముల కొక పర్యాయము నేచింపుచున్న యెడల- దినది వృద్ధిగా పెరిగిపోవుచున్న అండముల (బుడ్డలు)కు వృద్ధి అంతరి కొలది లమునకే వాటి సహజ స్థితి నందగలవు.

. అండములు వృద్ధినందుట ప్రారంభించిన వెంటనే నించి, దీగుడ్డను బిరుగా గోలీ పెట్టుచుండిన యెడల- వాటి పె దలన రోధించవచ్చును. ఆహారములో మార్పులు కూడా చాలా సరము.

మొలలు (మూలశంఖ)

1. చేదు సౌరకాయలోని బాగా ముదిరిన గింజలను- చవుటుప్పు కడుగుతూ మెత్తగా నూరి, కుంకుడు గింజంత మాత్రలుగా కట్టి, మూడుపూటలా- పూటకోక మాత్ర వంతున గేదె పెరుగుతో నేవించిన యెడల- మొలలు అంతరించి పోగలవు. (ఈ ప్రకారం వారం రోజులు నేవించాలి).

2. ఉసిరిగపండ్ల రసము, తిప్పస లను- గేదె మజ్జిగలో కలిపి, పూటకు పావులీటర్ వంతున ప్రతి దిన రెండు పూటలా నేవింపు చున్న- మొలల వ్యాధి అంతరించిపోగల

3. తీపికందగడ్డకు చుట్టూ వెలితి కుండా మట్టిని వత్తుగా పూసి, ఆరిన పిమ్మట- దానిని కణకణలాడు నిప్పులలో వేసి, బాగా కాల్చిన తరువాత- దానిలోని గుజ్జులో కొద్దిగా ఉప్పు, కొంచెం నువ్వులనూనె కలిపి నేవింపుచుండిన- మొలలు అంతరించగలవు.

4. నెల్లిపెట్టు యొక్క ఆకులు దెచ్చి, తరిగి, గేదె మజ్జిగలో వేసి, పులుసుగా కాచి, త్రాగుచుండిన యెడల- మూలశంక వ్యాధి తొలగి పోగలదు.

5. తమలపాకుల తమ్మిని- పిలకల (మొలలకు రాచినయెడల- తక్షణమే బాధల లంతరించటమే గాక; ఆనతి కాలమునందే పిలకలురాలి పడిపోగలవు

6. తిప్పతీగెను- మెత్తని ముద్దగానూరి, గేదెమజ్జిగలో వేసి, కాచి, త్రాగుచుండిన- తీవ్ర బాధాకరమైన మొలల వ్యాధి కూడా ఉపశమించి, త్వరలో అంతరించిపోగలదు. ఇది ఆనుభవ యోగము!

7. మిరియాలు 10 గ్రాములు, కొంబి 20 గ్రాములు, చిర్ర మూలము 80 గ్రాములు, అడవికంద 16 గ్రాములు తీసు ని, ఏడికవి గానే మెత్తని చూర్ణములుగా జేసి, పాత బెల్లము 500 గ్రాములు పాకము బట్టి, అందు ఈ చూర్ణము లన్నియు వేసి, బాగా కల , కొంచెము

నెయ్యి కూడా చేర్చి, లేహ్యముగా తయారుజేసి, ప్రతిదినము రెండు పూటలా నిరికాయంత లేహ్యమును సేవింపుచూ - మజ్జిగ, బాగా పండిన ఆరటిపం అనుపానముగా వాడచుండిన యెడల - రక్తమును శ్రవించుచున్న, వ బాధాకరమైన రక్త మొల లంతరించి పోగలవు. ఇది నిర్ధరహస్యము

8. కరక్కాయలు - బాగా ఎండించి, మెత్తని చూర్ణముగాజేసి, ప్రతిదినము భోజనమునకు ఆరగంట ముందుగా ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణమును - బెల్లములో కలిపి సేవింపుచుండిన - రక్త మొలల వ్యాధి అంతరించిపోగలదు.

9. దానిమ్మచెక్క, కొడిశపాల గింజ సమభాగములుగా గొని వని, మె గా నలు గొట్టి, నీటిలో వేసి, బా మరగబెట్టవలెను ఈ విధ గా నీరు ల్గవ వంతు మిగులు వ దిగకా, వడగట్టి, చ రిన ఆ షాయమును తిధినము స్నో తీ కొని, ఇందు ఆ బెన్స్ నెక పీ, రెండు టలా సేం న్న డల - తీవ్ర న రక్త లల య్వి అంత చిపోగల .

10. నాగకేసరము మెత్త చూర్ణం గావించి - పంచదార చేర్చి, వెన్నలో కలిపి ప్రతిదినము రెండు కలా సేవింపుచున్న రక్త మొలలు ఈడిపడిపోగలవు.

అతి మూత్రము

1. మిరియాలు, కాసుగపప్పులను సమభాగములుగా, తీసుకొని - మెత్తగా నూరి, ఉసిరిగపండు మాణం గల మూత్రలు చేసి, పూట కొకమారు సేరేడుచెక్క కషాంతో సేవించుచుండిన యెడల - అతి మూత్ర వ్యాధి నిరోధించబడగల

2. కామంచి కాయల ని ముదిరిన గింజలను సుకొని, బాగా నలు గొట్టి, నీటిలో కలిపి మర బెట్టాలి. ఈ విధంగా నా వ వంతు నీరు మిగు వరకు కాచి, వడగట్టి, చల్లారిన తరువాత అకులబెన్స్

వంతున ప్రతి దినమూ రెండు పూటలా ఈ కష్టాయమును నేవించు చుండిన- అతి మూత్ర వ్యాధి అంతరించగల

౪. చోళ్ళు అను ధాన్యమును తీసుకొ , శుభ్రపరచిన తరువాత- నానబెట్టి, తిరిగి ఆవి ఎండించి, పిదప దోర వేయించి, పిండిజేసి, ప్రతిదినమూ ఈ పిండితో జావ కాయించుకొ నేవించుచుండిన యెడల- అతిమూత్ర వ్యాధి నివారించబడగలదు.

కు సు మ వ్యా ధి

1. ఎర్రని పూలు పూచే అటుకమామిడి చెట్టును సమూలం (వ్రేళ్ళతో సహా)గా దెచ్చి, బాగా నలుగగొట్టిన తరువాత- నేతితో వేయించి, తగినంత పంచదార కలిపి నేవించుచుండిన యెడల- శ్రీలకు కల్లు ఎర్ర కుసుమ వ్యాధి నివారించబడగలదు.

2 ముదరపండిన అరటిపండులోని గుఱ్ఱు, ఉసిరికపండ్ల రసము, తేనె, పంచదార సమపాళ లో మిశ్రమం చేసి, నేవింపుచున్న- "సోమము" అను కుసుమచివా ధి నివారించును.

3 ఉసిరిక పండ్ల సము నందు- పంచదార కలిపి, పూటకు 2 ఔన్స్ చొ॥ రెండు పూ' లా నేవింపుచున్ననూ; లేక ఉసిరికపండ్లను బాగా ఎండిం , మెత్తని చూ ముగాజేసి, పూటకు స్పూన్ చూర్ణమునందు రెండు స్పూ ల తేనెను జే , రోజూ రెండుపూట నేవించుచున్ననూ- శ్రీలకు ఆధి ముగా బాధించె కల్ల కుసుమ వా అంతరించిపోగలదు

4. చి గంధపు క్కును- సాది, ధ్లచేసి, ఆ గంధపు ముద్దను- బియ్యపు కడుగు నీటియందు కలిపి, వింపుచున్న- కుసుమ వ్యాధి నివారణ యగును.

5. కలబందచెట్టు యొక్క వేర్లు గొనివచ్చి, నీ తో బాగా కడిగి, మెత్తగా నలుగగొట్టి- గుడ్డలో వేసి, పిండిన యెడల సము వచ్చును. ఈ రసము నందు పాలు, పంచదార సమపాళ్ళలో కలి నేవించుచున్న- కుసుమవ్యాధి తగ్గిపోగలదు.

6. కలబంద మట్ట యొక్క లోపలి భాగంలో గల గుఱ్ఱను దీని పటికవెల్లపు పొడి కలిపి, సేవించుచున్న స్త్రీలకు కుసుమవ్యాదు లంత రించగలవు.

7. కొబ్బరికాయ యందు గల పూవును- రసముగా దీసి, అందు పంచదార కలిపి, సేవించుచుండిన యెడల- కుసుమ వ్యాదు లంతరించ గలవు.

8. ఎర్రటి పూవులు పూయ- చంద్రకాంత చెట్టు యొక్క దుంపను దంచి రసముగా దీసి, ఆ రసమును పావదార కలిపి పూట కౌక టెన్స్ షాపున ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన- రక్త కుసుమ వ్యాదులు శీఘ్రముగా నీవారింపబడగలవు

9. చింతగింజలకు పైన గల పొట్టును దీసి, బాగా దంచి, చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణమును కాచి చల్లార్చిన పాలయందు గలపి, సేవించుచుండిన- తెల్ల కు మవ్యాదులు నివారింపబడగలవు

10. లేత తాటిపు లను- రసముగా దీసి, అందు నల్లవ వంతు ఆవుపాలు, కొంచెము పటి ల్లము పొడి కలిపి సేవించుచున్న- కుసుమ వ్యాధి నివారణ కాగల .

౮ యన ప్రక్రియ ౧

“రసాయన నగా- -“జీవ రసము పెంపొందించేది”గా పేర్కొనబడి ది. శరీరంలో గల ధాతువులను సు పాళ్ళలో ఉంచు: శరీరానికి- ప్షిని, తుష్ణిని, కాంతిని, నునుపును, బలాన్ని, ఉత్సాహాన్ని కలుగజేసే ధానాలే రసాయన ప్రక్రియలు ! ఈ రసాయనములు సేవించుట వలన- ఎంత షును వచ్చినా శరీరం ముడుతలు పడక, నిగ నిగ లాడుతుండటమే గాక “ముసలి” వారు కూడా “కుర్ర”వారి వలె నూతనోత్సాహంతో గంతులు వేస్తుంటారు నవయాశనం వీర ముఖంతోను, హృదయభావములలోను తొంగి చూస్తుంటుంది అందంగా, ఆకర్షణీయంగా- ఎంతో క్రాంతైనా, ఏ పయనునాడైనా ఆహ్లాదంగా గడపాలంటే తప్పక రసాయనం వాడవలసిఉంటుంది.

1. యష్టి మధుకమును - మెత్తని చూము గావించి, వక్ర త మొనర్చి, జాడీలో గాని, సీసాలో గాని బ పరచి ఉంచుకోవాలి. తి దినము క్రమము తప్పకుండా ఈ చూర్ణము రెండు స్పూన్లు - 11 రు వెచ్చని వాంలో కలిపి, రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన- వయసు పెరుగుట వల్ల శరీరంలో సంభవించే మార్పుల నరికట్టి, శారీరక దారుడ్యమును కలుగ జేయగలదు

2. చిత్రమూలము చెట్టుయొక్క వేరును దెచ్చి, నీడలో ఎండిం చిన పిదప- మెత్తని చూర్ణము గావించి, సీసాలో బద్రపరచి యుంచుకొని, ప్రతిదినము క్రమము దప్పకుండా ఒక స్పూన్ చూర్ణమునందు- ఆర స్పూన్ వెయ్యి, ఆర స్పూన్ తేనె కలిపి- ఉదయం, సాయంత్రం సేవింపుచూ- అనుపాసంగా చిక్కని పాలు త్రాగుచుండిన యెడల ముసలితనము నందు కూడా నవయౌవన ఘతులవలె శరీర పుష్టి కలిగి, ఉత్సాహముగా నుండగలరు.

3. తిప్పతిగెను రసముగా దీసి; ఒక ఔన్స్ రసము నందు ఆర ఔన్స్ తేనెను కలిపి, ప్రాతఃకాలంలో పరగడుపున సేవిస్తుంటే, నవ యౌవనవంతులై, బహుకాలము నూతనోత్సాహముతో శరీర దారుడ్యము కలిగి యుండగలరు

4. సరస్వతీచెట్టు (మండూకపల్లీ)ను సమూలముగా గొని వచ్చి కడిగి, బాగా నలుగగొట్టి, గు లో వేసి ఒడి, రసమును దీసి, ఒకటి లేక రెం ఔన్స్ల రసము నం మూడు రెట్లు అధికముగా- ఆవుపాలు కలిపి, తాళంలో సేచిస్తుం - బుద్ధి వికాసము నంది, మేధాశక్తి పెరిగి, శరీర దారుడ్య మభివృద్ధి చెందును.

మంచి కస్తూరి-10 గ్రాములు, అసంగాలు-10 గ్రాములు, చందనము-10 గ్రాములు, మొమ్మాయి-10 గ్రాములు దెచ్చి, వీటన్నిటిని విడివిడిగా నలుగగొట్టి కలపారి. తదుపరి పన్నీరులో బాగా మర్దనజేసి, పెసర, గింజలంబ ప్రమాణంలో మాత్రలు కట్టి, ఆరిన తరువాత సీసాలో

భద్రవరచుకొని, ప్రతి నిత్యమూ రెండు పూటలా ఒక మాత్ర వంతును మంటి నీటితో సేవింపుమా, పుష్టికరమైన ఆహారమును దినుచుండిన యెడల- శరీరము దృఢత్వము సంది, నునువుదేలి, మినుమిసలాడు చుండుటేగాక, ఎంత వయసు పెరిగినప్పటికీ యౌవనవంతులవలె, జీవ కళతో నొప్పారుచుండగలరు ఇది యొక ఆనభవ నీర్దమైన అద్భుత యోగము !

రసాయన ద్రవ్యాలు శ్రీలు-పురుషులు వయసు సంబంధము లేకుండా ఏ వయసు నందైనను వాడవచ్చును ప్రతి ఔషధము లనీసం ఆరు మాసములు క్రమము దప్పకుండా వాడతేగానీ- దాని యొక్క గుణ ప్రభావం ఆనభవం కి రాదు. ఆటుపిమ్మట ఆపకుండా సంవత్సరం వరకు వాడిన రికి లనముండదు తదుపరి కాలంలో అవసరం కలిగితే, తిరిగి వాడినం వల్ల ప్రమాదమునూ రాదు

రసాయన ఔషధాల్ని వాడటానికి పూర్వమే- విరేచనములకు వేసుకొని, శరంలోని కల్మషాన్నంతా పారద్రోలాలి. ఆ తరువాత ఒక దినమంతా తేనె కలిపిన నిమ్మపండ్ల రసాన్ని మాత్రమే 'సేవిస్తూ ఉపవాసం చెయ్యాలి ఆటుపిమ్మట మాత్రమే- రసాయన ద్రవ్యాలు ఉపయోగించటం వలన సత్ఫలితాలు కలుగతవి. రసాయన ద్రవ్యాలు వాడే కాలంలో- శరీరానికి పుష్టికరమైన ఆహారం అందిస్తూ, తగినంతగా వ్యాయామం చెయ్యటం చాలా అవసరము

వ్యాయామము ద్వారా శరీరంలోని నాడులు వికసించి, పరిశుభ్రమైన రక్తాన్ని నాడిమండలాల ద్వారా శరీరమంతటా ప్రవహింపజేయటమే గాక, ఆహార పదార్థాలు తగిన విధంగా జీర్ణమై, మలిన పదార్థాలు శరీర రంధ్రాల ద్వారా బహిర్గతము లౌతాయి. అందువలన వ్యాయామం తప్పనిసరిగా చెయ్యటం చాలా అవసరము అంతేగాక, రసాయన ఔషధాలను వాడే కాలంలో- శ్రీ సంగమాన్ని పరిమితం చెయ్యటం చాలా అవసరము. శ్రీలుగానీ, పురుషులుగానీ తమ లైంగిక సంపర్కాన్ని

నెలకు రెండు పర్యాయములుగా పరిమితి చేసుకొని ఔషధ వాడకం చేస్తుండటం చాలా ముఖ్యము వీలైనవారు పూర్తిగా బ్రహ్మచర్య నియమం పాటించే ఇంకా అధికంగాను త్వరితంగాను సత్యలితాను పొందగలరు

రసాయనిక ఔషధాలు వాడటంతో బాటుగా శ్రీ-పురుషులు ప్రతి నిత్యము యోగాసనములు, ప్రాణాయామము అభ్యాసం చేస్తుంటే- అట్టి వారిని గురించి చెప్పవలసిన పనిలేదు. ఆసనముల ద్వారా నూతనోత్పేజము, ఉత్సాహము, చురుకుదనము, ఆరోగ్యము లభిస్తే, ప్రాణాయామము ద్వారా- జీవశక్తి అధికమై, ఆయుర్దాయము పెంపొందే అవకాశము లున్నవి. ఆయుర్దాయం పెంచుకోవటానికి ప్రాణాయామము అతి ముఖ్య సాధనము!

కొన్ని ముఖ్యమైన యోగాసనములు

1. పద్మాసనము :

శారీరక నాడీ వి రమున కీ ఆసనము చాలా ఉత్తమమైనది. ఇది శ్రీలకు, పురుషులకు, పి లకు కూడా సులభసాధ్యమైనది ఈ ఆసనమును అభా స నర్పి, ప్రతి ము 10-15 నిమిషములు ఆసనమునం దుండిన ఉద క్షోశ నందలి దీమండలము లందు రక్త ప్రసరణము క్రమ బద్ధ , వి ధ రోగములు నశించి, శారీరక శక్తి తగిసంతగా లభిస్తు టుం న కలె- కాళ్ళు, మోకాళ్ళు నొప్పి పుట్టుట అనేది ఉండగ అంతేగాక, మానసిక నిశ్చలత్వము కలిగి, నరముల బలహీనత లి రించగలవు

విధానము :- ఈ ఆసనము వేయుటకు ముందుగా సమానమైన ప్రదేశములో చక్కగా కూర్చుని- రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాపి, ఆ తరువాత ఎడమకాలును దెచ్చి కుడి తొడపై నుంచి, తిరిగి కుడి కాలను దెచ్చి ఎడమ తొడపై బెట్టి, రెండు పాదముల యొక్క మడమలు పొత్తి

కడుపుకు తాపనట్టు ఆమర్చి, వెన్నుపూస వంగకుండా- దేహమును నిటారుగా నుంచి, రెండు చేతులను- రెండు మోకాళ్ళపై ఉంచి, నిశ్చలంగా కూర్చుండవలెను. ఈ విధంగా పద్మాసనంలో- ఎంత ఎక్కువ లం కూర్చుంటే అంత మంచిది. ప్రారంభంలో కొంచెం కష్టంగా న్నన డికి- అభ్యాస క్రమంలో చాలా హాయిగా నుండగలదు.

వా గ ము ద్రా స న ము :

అ, పొట్టకు సంబంధించిన- ఆన్ని విధములైన రుగ్మతలను పోగొట్టి, వెన్ను నడు గల నాడిమండలము నందు రక్త ప్రసారము సాఫీగా జరుగునట్లు చేయుటలో ఈ ఆసనము ఉపయోగపడగలదు. దీనిని రెండు-మూడు నిమిషముల కాలము అభ్యాసము చేయుట మంచిది. ఈ ఆసనము వేయుట వలన మలబద్ధకము అంతరించి, సకాల విరేచనము కాగలదు మరియు నరములకు పటుత్వము, ధాతువృద్ధి జనించి, రసాయనిక ఔషధములు శీఘ్రముగా ఫలితము లిచ్చుటకు తోడ్పడగలదు. శ్రీలకు ఋతు సంబంధమైన ఆన్ని వ్యాధులను పోగొట్టి, గర్భాశయమును ఆరోగ్యవంతముగా నుండగలదు.

విధానము - ముందుగా పద్మాసనమును వేసిన పిమ్మట, కుడి చేతిని వీపు వెను భాగంగా పోనిచ్చి, కుడికాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని అదే విధంగా డపచేతిని కూడా వీపు వెనుక ప్రక్కగా పోనిచ్చి, ఎడమ కాలి బొటన వ్రేలిని పట్టుకొని, వెన్నును- నిటారుగా నుంచి, తగినంత శ్వాసు లీల్చి, నెమ్మదిగా ముందుకు వంగి, ముఖమును భూమికి తాకింప లెను. ఈ ప్రకారం రెండు-మూడు మిషాల వరకు వండి, తిరిగి నెదిగా పైకి లేచి, యథా ప్రకారం రాను.

యోగ ముద్రాసనము ప్రతి దినము అభ్యాసం నేవారికి- సామాన్యంగా ఏ వ్యాధులు దరిజేరవు ముందుకు వంటిప్పుడు, తిరిగి పైకి లేచే సమయంలోను- విధానముతో కూడిన జాగ్ర చాలా అవసరము !

ఏపు' మధ్యభాగంలో గల వెన్నెముకకు- ఏ వివక్షనైసి ప్రమాదము, ఒత్తిడి కగలని విధంగా ఈ ఆసనాన్ని అభ్యాసం చెయ్యాలి.

3. వి ప రీ త క రణి :

ధైరాయిడ్, పిట్యూటరీ గ్రంథులకు సంబంధించిన దోషములు కొలగ్గుటయేగాక, మెడ, తల, గొంతు భాగములలో గల నాడులు- పరి కుద్దమై, ర క్తప్రసారము సాపీ కాగదు. శరీరము ముడుతలు పడకుండా- నునువుగా ఉండాలంటే ఈ ఆసనమునకు మించిన సాధనము మరొకటి లేదు.

విధానము - మొదట వెల్లకిలా అడుకొని, చేతులను శరీరమున కిరువైపుల ఆనించి, రెండు కాళ్ళను మముగా పైకెత్తిన పిమ్మట- చేతులు, భుజములపై శరీరభార ము నట్లుగా- మోచేతులను భూమికి తాకించి, అరచేతులతో- పిరుదులను ప కొని, మెల్లమెల్లగా కాళ్ళను- పిరుదులను పైకి లేపవలెను. ఈ వింగా పాదముల వ్రేళ్ళు తనకు కనుపించునంతవరకు వాటిని పైకి లేపి ఉంచటమే- విపరీతకరణి సాధ నము! దీనిని సాధనా క్రమమునుబట్టి 5 నుంచి 15 నిమిషముల వరకు నిత్యము అభా స మొనర్చవలెను.

4. స రా ం గా న ము :

చేహావ వములు- క్రివంతములై, పుష్టికర గా నుండుటకు- ఈ ఆసనము శేషముగా ద్పడగలదు. 15 ంది 30 నిమిషముల వరకు ఈ ఆస ము నందుండవచ్చును. ఇది శ రము నందలి అన్ని అవయవములకు మేలు గూర్చి, దేహమును ఆ గ్యవంతముగా తీర్చి దిద్దగలదు. ప్రతినిత్యము క్రమముదప్పక ఈఆసనము వేయుచున్నయెడల- వయసు పెరిగేకొలది శరీరంలో కలిగే వృద్ధాప్య లక్షణాలైన- వెంట్రు కలు తెల్లబడుట, శరీరము ముడుతలు పడుట, ర క్త-మాంసములు క్షీణిం చుట, కృశించుట అనునట్టి దుర్లక్షణములను పారద్రోలి, శరీరమునకు-

మృదుత్వమును, కాంతిని కలుగజేసి; నూతనోత్సాహము నొసంగి, నవ యౌవనుల వలె కనిపించునట్లు చేయగలదు.

విధానము - ఈ ఆసన ప్రారంభమంతా విపరీతకరణి వలనే ఉంటుంది. ఆంచే- ముందుగా విపరీత కరణిని వేసిన తరువాత- పిరుదు లకు పైభాగమైన వీపు కూడా పైకి లేచు విధంగా చేయవలెను. భుజముల యొక్క మధ్యభాగము, మెడ, శిరస్సు తప్ప- మిగిలిన శరీర మంతా పైకి లేపి, గడ్డమును హృదయమున కానునట్లు ఉంచిన- సర్వాంగాసనము. కాగలదు

ఇంతవరకు దెలుపబడిన నాల్గు ఆసనములు- శరీరము వృష్టిగానూ, ఎంతకాలమైనా అందంగా ఉండటానికి బాగా ఉపకరించటమేగాక- వీటిని ఎవరికి వారే ఆభ్యాసం (గురువు లేకుండా) చేసుకోవటానికి వీలు కలిగి యున్నవి ఇంకా అనేక ఆసనములు - వివిధ ఫలితాలను కలుగజేయ గలవు. వానిలో .. శీర్షాసనం- వీర్యవృద్ధిని, లేజో-జీవకతులను అపారంగా ప్రాప్తింప జేయగలదు. దీనిని గురుముఖంగా అభ్యసించుట చాలా ఆవసరము !

ఆసనములు వేసిన పిమ్మట- 1 గంట విశ్రాంతిని పొందిన పిమ్మటనే స్నానము చెయ్యాలి. వెంటనే స్నానం పనికిరాదు. అజీర్ణం, మలబద్ధకము లాంటి బాధలున్నవారు- ఒక రెండు మంచినీ త్రాగిన తరువాత ఆసనాల వ్యయ్యటం ముఖ్యం! ఆసనములు ర్తి ఐన పిమ్మట నిమ్మొండ్ల రసం, తేనె కలిపిన- ఒక గ్లాస్ నీటి సేవిస్తుం డాలి. ఆసన సాధనలో- తొందరకన్నా "నిదానం ప్రధాం" అని గుర్తించాలి

| ణా యా మ ము

ప్రాణాయామ మానవులపాలిటి మహత్తర వరప్రసాదమని ప్రకృతవృద్ధు. ఎం నిల్ల ననగా- దీనిని సాధన జేయుట వలన- క్షణ ము తరుముకొని చేస్తున్నప్పుడు దూరంగా తొలగిపోతుంటుంది

ఈ ప్రాణాయామమును పరిపూర్ణముగా అభ్యసించిన దేవతలు- మృత్యుంజయులై ఉన్నారు మన పురాణకాండలు పరికించి చూచిన- ఎందరెందరో సిద్ధులు, ఋషులు- ఈ సాధన ద్వారా బహుకాలము నూతన శక్తితో జీవించుటేగాక, బహు ముఖ ప్రజ్ఞాశాలయై, లోకోపకారముల నెన్నిటి జేసినట్లు కనుపించుచున్నది పూర్వకాలంలో భారతదేశముందు పు మలతో బాటు శ్రీలు కూడా నిరంతర ప్రాణాయామ సాధన గావించి న్నారు. ఈ సాధన వలన యొసగారు- “సత్యలితములు ఇవి” అని పృథకు శక్యముగానివై యున్నవి ప్రాణాయామ సాధనము ఏ వయసు వారైనను- శ్రీలు, పురుషులు, బాలురు కూడా జేయవచ్చును భోజనానంతరం (ఆహారానంతరం) 6-8 గంటల వరకు ప్రాణాయామ సాధన పనికిరాదు హృద్రోగము, గుండె దడ, హృదయ దోర్లల్యము, ఆస్త్ర్మ లాంటి శ్వాసకోశ, హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు-బాధలు గలవారు మాత్రం ప్రాణాయామ సాధన చెయ్యకూడదు. ఊబ శరీరము, పెద్ద బాస కడుపు గల వారికి ఈ సాధన ఫలించుట దుర్లభము! ముఖ్యం, వ్యాయామము, ఆసనముల ద్వారా ఇంకా ఇతర సాధనముల ద్వారా శరీరము నందలి మలములను పారద్రోలి, సమస్త నాడీమండలములను పరిశుద్ధముగా నుంచుకొన్న వారికి మాత్రమే- ప్రాణాయామ సాధన వలన సత్యలితములు లభిస్తవి.

చక్కని గాలి, వెలుగు ప్రసరించే ఏకాంత దేశంలో ఈ సాధన సూచించటం చాలా మంచిది. ప్రాతఃకాలం ౫, సాయంకాలము ౧౫ వీశేషించి ఆర్ధరాత్రి 12 గంటలు దాటి ౫ ట సాధన చేయు న్న యెడల శీఘ్రము అభ్యాసం కొనసాగగలదు ఈగలు, దోమలు, మి క్షిటకాదులు లేని రిశుద్ధ ప్రదేశంలో- సమతలం గల స్థలములో ఒక మెత్తని ఆసనము న గుడ్డను పరచి, పద్మాసనంవేసి, స్థిమితంగా కూర్చుని, ఈ సాధన ప్రకమించాలి.

“ప్రాణ ” అనగా గాలి ! మానవులకు అనుక్షణము ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల దా రా శరీరం లోపలికి-బయటికి పయనించే- గాలి వాయు రూపమైనది. “ ఐ”మనే గాలి శరీరాంతర్గత జీవరూపమైనదిగా గుర్తించాలి. సాధనకు ఎందు స్థిరమైన ఆసనము నందు (పద్మాసనము వేసుకొని కూర్చుని, శరీరమును నిటారుగా నిలిపి, మెడ, తల చక్కగా సమముగా నుంచి, కుడిచేతి బొటనవేలు, మధ్యవేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ముక్కును పట్టుకొని, ఎడమ నాసారంధ్రము మాత్రమే మూసి, కుడి ముక్కు రంధ్రము ద్వారా లోపలి గాలిని బయటికి ప్రారద్రోలాలి అటు పిమ్మట కుడి రంధ్రమును మూసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని బాగా లోపలికి పీల్చాలి ! ఇలా పీల్చబడే గాలి- శ్వాసకోశం దాటి, బొడ్డువంకు వెళ్ళునట్లు పీల్చవలసి ఉంటుంది కొందరు- గాలిని కిరం వరకే పీల్చి, ఎదులుతుంటారు దీని ద్వారా ఫలశూన్యమేగాది ; కష్టం మాత్రమే మిగులుతుంది. శ్వాసకోశముల వరకు గాలి పీల్చటం రెండవ పక్షం ! నాభివరకు గాలిని పీల్చగలుగుట ఉత్తమ విధానం!! గాలిని పీల్చిన పిమ్మట రెండు ముక్కు రంధ్రములు మూసి ఉంచి, నిశ్చలంగా ఉండి, తిరిగి ఎడమ రంధ్రమును చూసి, కుడి రంధ్రము ద్వారా- లోపలి గాలిని మెల్లగా బయటికి వదలాలి. తిరిగి అదే విధంగా కుడి నాసారంధ్రము ద్వారా గాలిని నాభివరకు పీల్చి, కొంత సమయము - లోపలే బంధించి, ఎడమ నాసారంధ్రము ద్వారా- బయటికి వదలాలి. ఈ విధంగా లభ్యాసం చేస్తూ, ఉచ్ఛ్వాస- నిశ్వాసాల్ని అదుపులోకి తీసుకు రావాలి.

1. జాయామములో గాలి పీల్చి, లోపల నిలిపి; బయటికి వదిలే విధానం - కొంత కాలనియమాని పాటిస్తుండటం చాలా ముఖ్యము - ప్రారం ములో సాధన చేసేవా - 4 సెకండ్ల కాలము- గాలిపీల్చి, 18 సె కండ్ల కాలము లోపల బంధించి, తిరిగి 8 సెకండ్ల కాలము బయటి వదలాలి. ఈ కాల యమాన్ని పాటిస్తూ క్రమం తప్పక

అభ్యాసం కొనసాగించి, ఆ తరువాత ఈ కాల వ్యవధిని కొంచెంకొంచెంగా పెంచుకుంటూ పోవాలి. ఆ విధంగా పెంపొందబడే కాల వ్యవధి ఈ క్రింది విధంగా ఉండటం చాలా అవసరము

గాలి పీల్చు కాలము (పూరకము సెకండ్స్)	గాలి నింపు కాలము (కుంభకము) సెకండ్స్	బయటికి వదలు కాలము (రేచకము) సెకండ్స్
1	4	2
5	20	10
10	40	20
15	60	30
20	80	40

క్రమక్రమంగా మాత్రమే ప్రాణాయామ కాలాన్ని పెంచు పోవాలి గానీ, ఒకేమాట మూర్ఖంగా ఎక్కువకాలం గాలిని లోపల నిలు కూడదు అభ్యాసక్రమా న్ననుసరించి ఎంతకాలమైనా ప్రాణాయామా చేయవచ్చును. కానీ 1-4-2 నిష్పత్తి క్రమంలోనే అది కొనసాగాలి.

విశిష్టమైన ఈ ప్రాణాయామ సాధనవల్ల- ప్రాణశక్తి చైతన్య వంతమై, ఇంద్రియము లన్నియు చెప్పుచేతలలో నుండగలవు. గొప్ప ఆత్మశక్తి కలుగుతుంది శరీరము తేలికగా ఉండి, అన్ని పనులలో- చురుకుదనము, ఉత్సాహములు అధికముగా నుంటవి. కళ్ళల్లో- ఒక విధమైన మెఱపు వంటి కాంతి కలిగి, చూచినంత మాత్రముచేతనే- అందరినీ తమ చెప్పుచేతలలోకి తీసుకోగల శక్తి లభిస్తుంది అంతర్గతము లైన నాడీ మండలములు పరిశుభ్రముగా నుండుట వలన రోగములేవియు దరి రవు అధికమైన ప్రాణాయామము ద్వారా లభించే ఓజఃశక్తి- ము లితనపు ఛాయలను దరిజేరనీక- పుష్టిగాను, ఓషికగాను ఉంచి, కొ శక్తిని ఎప్పటికప్పుడు కలుగజేయుచుండ గలదు.

శ్రీ లు = శరీర లావణ్యము (కొన్ని చిట్కాలు)

ంతమంది వనితల యొక్క ముఖము చాలా అందంగా ఉండి, ముద్దుంటుంది. కానీ మాటలు- అతి కఠోరంగా ఉంటుంటవి. మతి కొంద - టలు కడు రమణీయంగాను, వినసౌంపుగాను ఉన్నప్పు డీకీ, వా ము ము చాలా అసహ్యంగా ఉండి, చూడటానికి ఇష్టం జనిం చదు. ఇట్టి వా ప్రకృతి నిర్దమైన అందుబాటులో గల వస్తువుల ద్వారా తమ ముఖ మందర్కాన్ని, మాటలను కూడా. ఆకర్షణీయంగాను, అతి కోమలంగాను చెసుకోవటానికి మార్గాలున్నవి. ఐతే కొంచెము శ్రమ అనుకోకుండా ప్రతినిత్యమూ క్రింద సూచించిన చిట్కాలు అమలు చేస్తుంటే- అంతఃపుర శ్రీలవలె- అందచందాలు కలిగి, మధుర స్వరము కలిగి ఉండటం ఆసాధ్యం కాదని చెప్పవచ్చును

1 ప్రకృతి ప్రసాదించిన "అక్కలకర్ర" అనే వస్తువు- మా అను తీర్చిదిద్దటంలో మేటి! ముందుగా ఈ వస్తువును దెబ్బ, భు పరచి, బాగా ఎ దబెట్టిన తరువాత మెత్తగా చూర్ణము గావించాలి. ఆ త వాత దాన్ని వ గాలితం బట్టి, మెత్తని అక్కలకర్ర చూర్ణాన్ని- ఒక నీ పోసి, భ పరచుకోవాలి. ప్ర తి ని త్యం పరగడుపున- ఈ చూ లో తగినం తేనె కలిపి, నా కకు, గొంతు లోపలి భాగంలోను రా పదినిమిషాల అనంతరం కడిగి ందాలి ఈ ప్రకారం కొనసాగి స్తు డే- అతి త్వరలో మాటలలోని డ్ద, కర్కశత్యం, నంగి, నత్తి మొదలగు దుర్గణములన్నీ తొలగిపో , క్రమేపీ అతి చక్కని స్వరము రాగలదు

2 కరక్కాయలు బాగా ముదిరినవిగా నీ తెచ్చి, ఎండించి, త్తని చూర్ణముగా చేసి, భద్రపరచుకోవాలి ఆ రువాత ప్రతినిత్యమూ స్పూన్ కరక్కాయ చూర్ణంలో స్పూన్ చి తేనె కలిపి, సేవిం చే- కొలది కాలానికే పలుకులలో కుంబము, చిబుకపలుకుల ంటి మాటలు రాగలవు.

ని
రా
కతి
మ
లు
ము
న -
పా
శ్రీ
క
క
శ్రీ
ప
చి,
రా
మి
ల

కి వసు, కరక్కాయలు, అతిమధురము సమ భాగాలుగా దెచ్చి, వీ వస్తువును కావస్తువే మెత్తని చూర్ణం గావించి, మూడింటినీ మిశ్రమం చేయాలి దీనితో నాల్గవంతు అక్కలకర్ర చూర్ణం కూడా కలిపి, ఈ మొత్తం మార్జమునకు నాలుగింతలు పాతబెల్లం చేర్చి, దీన్ని బాగా నూరి, కొంచెం తేనె కూడా చేర్చి లేవ్యాపాకంగా- తయారుజేసి, ఒక జాడీలో త దపరచుకోవాలి. ప్రతిదినమూ ఉదయం-సాయంకాలం ఉసిరిక పండు

మాణం గల లేవ్యాన్ని నేవిస్తుంటే- కంఠ దోషములు, నాలుక దోష లు అంతరించి; మధురమైన, ఆకర్షణీయమైన, ధారాశమగు సంభాషణ యగల సుస్వరము లభించగలదు. అనర్గళముగా వీ విషయమునైనను మాట్లాడి, ఇతరులను రంజింపజేయవచ్చును

4. మంచి పుట్ట తేనెను- సన్నని నెగ్గపైని కొంచెం వేడిచేసిన త వాత నులి ప్పని తేనెను- ముఖమంతా పలుచగా రాచి ఉంచి, ఆ గంట రకు ంపై ఆ తేనెను ఆరనిచ్చిన పిమ్మట- నులివెచ్చని న్నితో క గి వే వాలి. ఈ వివిధగా ప్రచనిత్యమూ చేస్తుంటే- ముఖ చ ము ద్వి సంతరించుకోగలదు

5. అర క్క నిమ్మపండు రసంతో- ఒక టీ స్పూన్ తో కలిపి, పింగాణి సాసర్లో పోసి, వెడల్పాటి పా లో కు మరగ ట్టి పిమ్మట- ఈ సాసర్ని మునిగిపోకుండా అ నీక ల్లో పె , ఖాగా కల లి (సన్నని నెగ్గపైన కూడా ఉంచవచ్చు), ఆ త వాత రు వెచ్చగా న్న తేనె, విమ్మరసం కలిపిన ఈ మిశ్రమాన్ని ఎదవులకు, కంటి రెప్ప లకు, మాలి చుట్టూ రాసి మెత్తగా మర్దన గావించాలి. ఈ ప్రకారం-ప్రతి నిత్యం ండే- పెదవుల నల్లదనంపోయి, గులాబిరంగు మారుతవి. కనురె లపైన, మాలిచుట్టూ ఉన్న నల్లని మచ్చలు లగి పోతవి. కనురెం లకు, కంటిచుట్టూ ఉన్న వలయాలు రూపుమా , ముఖము ప్రకాశ ంతముగా తయారౌతుంధి. బుగ్గలపై మర్దనచేస్తే- ఆ బుగ్గలు ఆరుణా ఉచ్చాయితో మెరసిపోగలవు

6. ఎర్రగా పండిన (ముదరపండిన) దొండపండు ఒకటి, పచ్చ ద్రాక్షపళ్ళు ఐదు కలిపి- పేస్ట్‌వలె మెత్తగా నూరి, దీనిలో ఒక టీ స్పూన్ తేనె కలిపి- ఈ పేస్ట్‌ని ముఖానికి పూతపూసి, అరగంటాగి, చక్కతో కడిగి వేస్తుండాలి. ఈ విధంగా నిత్యము అచరిస్తూ వుంటే- ముసాయిదార్యం ఇనుమడించి, అత్యంత ఆరోగ్యవంతముగాను. ఆకర్షణీయంగాను తయారౌతుంది.

7. ఒక పింగాణి లేక గాజు పాత్రలో- 1 కోడిగ్రుద్దులోని సొన పోసి దానితో రెండు టీ స్పూన్ల కొబ్బరినూనె, ఒక టీ స్పూన్ మంచి తేనె పోసి, అన్నీ బాగా మిశ్రితం చేసిన తరువాత- ఈ మిశ్రితాన్ని మూడుకు పట్టిచటమేగాక, జుట్టు కుదుళ్ళకు, కొనలకు కూడా బాగా పట్టించి, వెతితో బాగా రుద్దాలి. ఆ తరువాత అరగంటనేపు వ్యవధి నిచ్చి, తలకు-జుట్టునకు వేడినీళ్ళతో- ఆవిరి పట్టాలి (లేక ఒక టవల్ మరిగే వేడినీళ్ళలో తడిపి, పిండి, తలకు కట్టుకోవాలి) తిరిగి ఒక పావుగంట జరిగిన తరువాత మామూలుగా కుంకుడుకాయ రసంతో గానీ, నీకాయ పోడితో గానీ, పాంపూ లాంటి వాటితో గానీ తలస్నాన చెయ్యాలి. ఈ విధంగా వారానికి రెండు పర్యాయాలు చేస్తుంటే వెంట కలు కునుకు పేళలములవలె మెత్తగా వంగుటయేగాక, పొడుగు రిగి, నల్లగాను, రమణీయంగాను మారుతాయి. జుట్టు ఏ విధంగా వంతు తే ఆ విధంగా వంగుతుంది.

8. రివంతులు శాండల్ డ్ ఆయిల్, ంతులు రోజ్ టర్, 4 వంతులు మందారపువ్వు రస, 1 వంతు 1 వంతు ప రు, 1 వంతు అరగదీసిన మంచి గం ము, పాతిక మరువము నె, పాతికవంతు లవంగనూనె సేకంచి- వీటిని బాగా మి తము చేసి, ఒక సిసాలో పోసి, గాలిని విధంగా మూత గించి ఉండాలి. ఆ తరువాత ప్రతినిత్యము స్నానానికి ముందుగా ఈ రిమశ ద్రవ్యాన్ని శరీరానికి రాసి, మర్దన గావించిన పిమ్మట- పది నిమిషాలాగి, గోరు

వెళ్ళని వేడినీళ్ళతో స్నానం చేస్తుంటే- ఆ దినమంతా వారి శరీరం-
నుగంధ పరిమళాలు వెదజల్లు తుంటుంది ఈ పరిమళ ద్రవాన్ని నెలకొక
పర్యాయం తయారు చేసుకొనటం మంచిది ! ప్రతినీత్యం వాడుకకు
ముందు నీసాని బాగా కుదపాలి (షేక్ చెయ్యాలి.)

9 ధనియాలు, జాజికాయలు, లవంగాలు, వట్టివేళ్ళు, కురు
వ్రేళ్ళు, సమభాగాలుగా తీసుకువచ్చి, బాగా యెండిన పిమ్మట- ఏ వస్తు
వున కావస్తువే దంచి, మెత్తని చూర్లంగా చేసి విడివిడిగా ఉంచుకోవాలి.
ప్రతినీత్యం స్నానానికి ముందు 3 పాళ్ళ ధనియాల పొడి, 2 పాళ్ళ జాజిక
కాయల పొడి, 4 పాళ్ళ వట్టి కురు వ్రేళ్ళ పొడి కలిపి- దానిలో
2 పాళ్ళు తేనె, 4 పాళ్ళు రోజ్ వాటర్, 8 పాళ్ళు మందార పువ్వుల
రసం కలిపి, గుఱ్ఱగా జేసి, శరీరానికి నలుగు బెట్టుకొని- అరగంట తరు
వాత స్నానం చేస్తుంటే-శరీరానికి మృదుత్వము, సుకుమాగ సౌందర్యము
అందించగలవు.

10 అత్యద్భుత సౌందర్యానికి, శరీర ధగధగలటు- ఈ క్రింది
విధానం పెట్టింది పేరు ! మీరు ఆచరించి. మీ శరీర కాంతిని మరింత
మెరిసేలా చేసికోండి !

ఒక కోడిగుడ్డులోని తెల్లని సొనలోని- 1 స్పూన్ తేనె, రెండు
స్పూన్ల నువ్వులనూనె వేసి, బాగా కలపాలి. ఆ తరువాత రెండు
స్పూన్ల బాదంనూనె, కొంచెం సెనగపిండి, కొంచెం సర్పి పొడర్ వేసి.
ఆ మొత్తం గుఱ్ఱలాగా బాగా కలపాలి ఆ తరువాత తగినన్ని పాలు,
రెండు-మూడు చుక్కలు రోజ్ ఎసెన్స్ చేర్చి, చిక్కని ద్రవంగా చేసి;
ఒక నీసాలో పోసుకొని- ప్రతినీత్యము స్నానానికి అరగంట ముందుగా
ఒళ్ళంతా రాసుకొని (నలుగుబెట్టే విధంగా) ఆ తరువాత గోరువెచ్చ
నీళ్ళతో స్నానం చేస్తుంటే- శరీరం అత్యధిక కాంతివంతమై, నూత
ధగధగలతో నిండి ఉంటుంది. ద్రవం గల నీసాను చల్లని (రిఫ్రిజిరేటర్
స్థలంలో- ఖద్రపరచటం చాలా అవసరం ! ప్రతిరోజు ద్రవాన్ని వా

ముందుగా సీసాను షేక్ చెయ్యటం మరువరాదు. లేకపోతే గట్టిపడే ఆవ కాళము లున్నవి. సీసాకు గాలి చొరని గట్టి మూతను బిగించి ఉంచాలి.

11. గుంటుకలగరాకు రసం- 8 భాగాలు, మందార పువ్వుల రసం-8 భాగాలు, మరువం రసం-8 గాలు, మల్లెపువ్వుల రసం-8 భాగాలు, దవనం రసం-8 భాగాలు, వ్వులనూనె-8 భాగాలు కలిపి- ఒక పాత్రలో పోసి, అందులో త్రగా నలగగొట్టిన బావంచాలు- 1 భాగం, కరక్కాయలు-2 భాగాలు, జా మొగ్గలు-2 భాగాలు, తకో లాలు-1 భాగం, కురువేళ్ళు-2 భాగాలు కలిపి- పొయ్యి మీద పె , సమమైన వేడి తగితే విధంగా బాగా కాయాలి. ఈ విధంగా కలిపిన రసాలన్నీ ఇరిగిపోయి, కేవలం నువ్వులనూనె-8 భాగాలు మా మిగిలేవరకు మరగ కాయిన తరువాత దించి, చల్లారబెట్టి- నూ వడకట్టి, సీసాలో పోసి, గాలి దూరని విధంగా, మూత బిగి , ద్ర పరచుకోవాలి. శ్రీలు-పురుషులు ఈ నూనెను జుట్టుకు ప్రతిని సు కొనుచున్న- తేళములు సుకుమారమై, సుగంధ పరిమళాల నిండి ఉంటవి ఈ తైలము కేశసౌందర్యమునకే గాక; మాడునకు చలువను కలుగజేసి, అన్ని విధములైన శిరో వ్యాధులను, నేత్ర వ్యాధులను పోగొట్టి, దృష్టిని చక్కగా నుంచగలదు. కొందరు, నేత్రబాధలు, శిరో బాధలు గలవారు నిత్యము ఈ తైలమును నడినెత్తి యందు మర్దన గాపించుకొనుచుండెదరు.

12. కలబందగుజ్జ, మర్రిపాలు, ఆముదము కలిపి వ్యాజ్ తైన్ వలె నూరి- శిరోజములకు ఎక్కడ ఆవసరమో అక్కడ రాచి- ఆ ంట్రుకలను ఏ భంగిమలో త్రిప్పి ఉంచితే అవి ఆ విధంగానే వుండి తవి. ఇతే ఏ రోజు కారోజు కొబ్బరినూనె రాచి, కుంకుడుకాయ సంతో- శిరంస్నానం చెయ్యకపోతే జుట్టు జడలు కట్టే ప్రమాద న్నది.

13. ఆడవారికి గానీ, మగవారికి గానీ ఒత్తుగా ఉన్న జుట్టులో- పేలు ప్రవేశిస్తే... ఆనుక్షణము అవి తలలో (వెంట్రుకల మూలల్లో)

గులగులమంటూ - రక్తాన్ని పీల్చి వేస్తుంటవి. అనతికాలంలోనే వెంట్రుకలు బలహీనమై, రాలిపోయి, బట్టతల (బోడితల) ఏర్పడగల ప్రమాదమున్నది. అదీగాక - నిరంతరమూ తల గోక్కుంటూ ఉంటే చూచేవాకి ఏవగింపుగా కూడా వుంటుంది అందువ తలలో పెలు గలవారు ప నూనె దెచ్చి - కురులంటేటట్లుగా రాస్తుం పేలసంతతి నశించిపోగల . పేలను సమూలంగా నాశనం చెయ్యే నికి మనవారు చాలా విధానా అనుసరిస్తుండేవారు. ఈనాడు మార్కె లో మనకు చాలా మందులు కూడా లభిస్తున్నవి పేలను నిర్లక్ష్యంగా వదలివేయటం అందానికి, ఆరో గ్యానికి కూడా అంత మంచిదికాదు.

14. ఆఖరుగా మనం గోరంటాకుని గురించి చర్చించుకోవటం మరచిపోకూడదు. ఇది తెలుగింటి ఆడపడుచులకు వరప్రసాదం లాంటిది తద్దె పండుగలు వస్తున్నవంటే ఆడ పిల్లలంతా గోరంట చెట్లపై ఎగబడటం మనం చూస్తూనే ఉంటాము. దానికి కారణం గోరంటాకు హస్తాలకు పాదాలకు శోభ చేకూర్చుటయే ! ఈ నిధంగా హ -పాదాలను వినూత్న శోభలతో కొంతకాలంపాటు అలరించి ఉంటే ఆ మరొకటి లేదని చెప్పకతప్పదు. అందుకనే ఈ గోరంటాకుకి ఒక ప్ర క్ ణానం ఆపాదించబడ్డది.

గోరంటాకు కోసి - తెచ్చి, పుల్లావుడకా ఏరివేసిన తరువాత రో వేసి, గారెల పిండివలె మెత్తగా రుబ్బాలి అది గుజ్జు ఐన తరు త దాంట్లో ఒక చెక్క నిమ్మరసం గానీ లేక రెండు స్పూన్ల చి త పండు రసం గానీ రలిపి - హస్తములకు, పా ములకు, శ్మకు - వి ధ రీతుల (డి స్ప్)లో పెట్టుకోవాలి. అది ఆ పోయి, చు లూడిపోయే వరకు ఉ , తరువాత కడిగివేస్తే, హస్త, దాలపైన మొ ట గోరం టాకు గు మనం ఏ అకారములో పెట్టు - న్నామో ఆ విధ న ఎర్రటి రంగుగల చ్చలు - శోభాయమానంగా కనిపిస్తుంటవి. ఆకువల్ల ఏర్పడిన రంగులు కొన్ని నెలల వరకు మానిపోవు. అంతేగాక గోరం

టాకు చర్మరోగాలను నిరోధించే శక్తి కలిగి ఉన్న ఆదుకే పూర్వం ప్రతి ఇంటి పెరట్లోను గోరంట చెట్టు విధిగా పెంచుతుండేవారు స్త్రీలకు హస్త సౌందర్యము కొనితెచ్చే ప్రధాన వస్తువు గోరంటాకే మరి !

15 గోరంటాకు తరువాత చెప్పుకోవలసినవి తములపాకులు ! ఇవి నోటికి- అలంకారాన్ని, శోభను చేకూర్చగల వనటంలో అతిశయోక్తి లేదు భోజనం కాగానే- తములపాకులతో తాంబూలం వేసుకొంటే తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమగుటయేగాక, ముఖ (నోటి) రోగాలు రాకుండా కావాడుతుంటుంది.

ఐదు లేత తములపాకులను- తొడిమలు, ఈనెలు తీసి, శుర్రపరచి, వాటికి తగు మాత్రముగా నీరు సున్నం రాచి, ఒక వక్క, ఒక ఏలక్కయ, 2 లవంగాలు, కొంచెం పచ్చకర్పూరం చేర్చి, నోటిలో పె కౌని, కొద్దికొద్దిగా నమలుతుంటే.... పెదవులు ఎర్రబడటమే గాక, నో చక్కని సువాసనలను విరజిమ్ముతూ వుంటుంది తాంబూలంలో మ కొందరు- జాణికాయ, జాపత్రి, కస్తూరి, వెండిపూత రేకులు, కాచు మొదలైన ఇతర సురంధ వ్యాలు. దా వేసుకుంటారు. కొందరు సున్నానికి బదులు- పోడా ఉ వాడట కూడా ఉన్నది. ధనవంతులైతే సున్నానికి బదులుగా మంచి త్యాగ బ్ర త్తిని వాడుతుంటారు "త్వరి తముగా పదార్థాలను జీం సంపదం - తాంబూలం అగ్రగామి !" అని చెప్పక తప్పదు. మిశదేశంలోను, ఉత్తర దేశంలోను గల ప్రజలు నిరంతరము తాంబూల నమలుచూనే వు టారు.

అన్ని హంగుల- బాటుగా తా లం నమ తుంటే- మెరిసి డే అందం ముక్కొన్ని రూపు-రేఖలు ది ఁంటుంది. c లం నమలే రిలో- ఒక రికమైన దర్పము, హుం తనము ప్రతిఫ వుంటుంది. నికితోడు ఆరోగ్యానికి కూడా రోజుకి- ఒకటి, రెండు యములు తాంబూలం వేసుకోవటం చాలా మంచిది అందుకే ఖారతీ ల ఆధార- వ్యవహారాలలో తాంబూలం అగ్రస్థానం వహించింది. విం భోజనాలు

పెట్టక పోయినప్పటికీ- తాంబూలం ఇస్తే అధికంగా గౌరవించినట్లుగా భావిస్తారు మనవారు

దుస్తులు - వింతకోర్కెలు

ఎన్ని అలంకారాలున్నప్పటికీ, ఎంత సౌందర్యం ఉన్నప్పటికీ ధరించే దుస్తులు (వస్త్రాలు) సరిగా లేకపోతే ఆవన్నీ నిరర్థకంగానే కనిపిస్తుంటవి. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే ? ఏ ఆదవందాలు లేకపోయినప్పటికీ వస్త్రధారణలో శ్రద్ధ వహిస్తే అందరినీ రంజింపజేయవచ్చు. ఐక్యర్యం ఉన్నదో లేదో ? మంచి బట్టలు ధరించి పదిమందిలోకి వెళ్తే గౌరవ మర్యాదలకు లోబడదు. ధనవంతులైనా, రూపవంతులైనా, సరియైన వస్త్రాలు ధరింపకపోతే వారి విలువ ఇతరులచేత గుర్తించబడదు

వస్త్రాలలో స్వచ్ఛమైన తెలుపు రంగు వస్త్రాలను- శ్రీ-పురుషులు ఎవరు ధరించినప్పటికీ పదిమందినీ ఆకర్షించి, ఉన్నతతాన్ని కలిగిస్తవి. సాధారణంగా పురుషులకు తెలుపురంగు వస్త్రాలు- విశేషంగా ఉపకరించగలవు ఇంకా బంగారురంగు, కావీరంగు, గోధుమరంగు వస్త్రాలు పురుషులకు అంధాన్ని, అలంకారాన్ని సమకూర్చేవిగా ఉంటవి. పురుషులు, ఎరుపు, పసుపు, కాషాయ రంగులు గల వస్త్రాన్ని ఆన్ని ఉపయోగించరాదు ఇవి నైరాశ్యాన్ని, ప్రతీకారాన్ని, నియమాన్ని, గ్యాన్ని తెలియజేస్తుంటవి, ఈనాడు మార్కెట్ లో లభించే వివిధ రంగు కలయికలు గల- పలు రకాల వస్త్రాన్ని వారి వారి శరీర రంగును బట్టి అనుకూలమైనవిగా ధరించవచ్చును.

శ్రీల విషయంలో- ఏ రంగు ఒంటివారికైనా తెలుపు రంగు వస్త్రాలు చాలా బాగుంటవి శ్రీలకు దాదాపు ఆన్ని రంగులూ ఆకర్షణీయంగానే వుంటవి. ఐతే బాగా శరీరచ్ఛాయ గలవారు- తేలికపాటి రంగులు (లైట్ కలర్స్), చామనఛాయ ఒంటివారు- మిశ్రమ రంగులు, ఛాయ తక్కువ గలవారు- ముడ్రు రంగు గల వస్త్రాలు ధరిస్తే— వారి సౌందర్యం ద్విగుణీకృతంగా మారుతుంది.

సహజ శింగారాలు - తగిన రంగులతోనే శృంగారాలుగా మారుతవి. ఏ రంగు వస్త్రాలు ఏ సమయంలో ఉపయోగించాలో కూడా శ్రీలు ప్రత్యేకంగా తెలుసుకోవటం చాలా అవసరం! పండుగలు, పేరంటాలు, విడులు, వినోదాల్లో లేత గులాబి రంగు, పసుపు, ఆకుపచ్చ, నీలము, తెంపురంగు, దుస్తులు చాలా ఆకర్షణీయంగా నుంటవి. నీనిమాలు-షికార్లు, ప్రయాణాలు జరిపే సమయాలలో మృదు స లేలికపాటి దుస్తులు - లేత రంగులు గలవి ధరిస్తే బాగుంటుంది. వి కరమైన సన్నివేశాలు, విషాద స్థలాలలో పాగ్లోనేటప్పడు అతి సాధారణ న వస్త్రాలు వాచాలి ఇవి నలుపు, స్వచ్ఛకలర్, మట్టిరంగు, కొద్ది ఎ పు కటసిన తెలుపురంగులు బవుంచే సందర్భోదీతంగా నుంటవి.

శృంగారమనేది.... అరవై నాలుగు కళల్లో - ఒక కళ! శ్రీ-పురుషుల పరస్పర ప్రేమ బంధాన్ని-దృఢవంతము చేసి, వారిరువురి హృదయాలలో ఎనలేని స్నేహనురాగాలను విండించేదే- శృంగారము! ఈ శృంగార సందర్భాలలో వూ వం నుంచి అధికంగా వాడబడుచున్నది - వ్యవమైన తెలుపురంగు దు లే ! బనా- శ్రీలు తమ తమ పురుషుల వ్యవమైన రంగుల్ని, పురు టు-శ్రీలు మెచ్చే రంగుల్ని వాడటంలో బృంది ఉడడు. సహజసింగా- శృంగార సన్నివేశాల్ని రక్తి కట్టించటానికి- తెలుపు, లేత గులాబి, పసుపు, ఆరంజ్, లైట్ బ్లూ, కొద్ది పసుపు కలిసిన తెలుపు, ఊదారంగు, వ గపువ్వరంగు, లేత ఆకుపచ్చ, తెంపు (మెజంటా) రంగుల దుస్తులు బాగా సహకరించగలవు. సభలలో ప్రసరించేటప్పడు, అధికారుల వద్దకు వెళ్ళేట డు నలుపు, నీలం, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ మినహా ఇతర రంగుల్లో కొ వచ్చినట్లు కనిపించే ఏ రంగు వస్త్రాలనైనా ధరించవచ్చును! శ్రీలు- ని-పాటలు చేసుకొనే టప్పడు లేత రంగుల మీద- వేరొక ముదురు రం - గభృ లేక డిజైన్స్ గల వస్త్రాలు ధరించటం చాలా అవసరం!

అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనవి "అన్న-వస్త్రాలు" అన్న-శక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని; వస్త్ర-మానాన్ని, జీవిత్యాన్ని కాపాడుతుంటవి. అందుకే జాతకాలు చెప్పేవారు- ఎన్ని మాటలు చెప్పినా.. చివరికి "అన్న-వస్త్రాలకు తోపం ఉండదు" అని చెబుతుంటారు ధరించేవస్త్రాలు- అత్యధిక మూల్యం కలిగిన చీని చీనాంబరాలే గావచ్చు, లేక మాన్యులకు అందుబాటులో ఉండే నేత వస్త్రాలే గావచ్చు! అని ఏ నప్పటికీ సందర్భాన్ని సుసరించి ఆయా రంగులు కలిగి ఉండే ఆ సంద-లు రక్తి కడుతుంటవి. అంతేగాక, వయసుని బట్టి కూడా వస్త్రాల రం-ట్లోను, నాణ్యతల్లోనూ- భేదాలు పాటిస్తుంటారు కొందరు! బాల్యంలో- ఏ రంగు దుస్తులు ధరించినా-ఎవ్వరూ అంతగా పట్టిగతుకోరు కాగా అవి చూచేవారికి ముద్దొస్తుంటవి కూడా! యౌవన, కౌమార దశలలోనే- సరియైన రంగులు గల వస్త్రాలని ఎన్నుకొని, ధరిస్తుండటంవల్ల- ఆకర్షణ ఆధికంగా వుంటుంది.

ఆభరణాలు - అలంకారాలు

పూర్వకాలంలో- రాణీవాసపు శ్రీలకు, జమిందారీ వంశాల వారికి- ఏడువారాల నగలు ఉంటూ ఉండేవి అదివారం నుండి శనివారం వరకు- ఏ వారం రోజున ఆ వారానికి నిర్ణయించిన ఆభరణాలనే ధరిస్తుండేవారు ఆ రోజుల్లో! బంగారం ధరలు అకాశాన్నంటటం ప్రారంభించిన ఈ రోజుల్లో మధ్యతరగతి కుటుంబాలలో నగల ధారణ దాదా తగ్గిపోయింది. అదీగాక పాశ్చాత్య నాగరికత కలవాటు పడ్డ యువతీ-యువకులు ఆభరణాలు ధరించటం వల్ల కలిగే అందచందాలనే పూర్తిగా మరచిపోయారు కొందరు శ్రీలైతే మంగళసూత్రాల్ కూడా తీసివేసి, వంటిపేట చైన్ తోనే కాలక్షేపం చేస్తున్నారు.

పుష్టిగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు- రంగురంగుల వస్త్రాలతోబాటు అనుచైన, ఆభరణాలను కూడా ధరిస్తే దేవకన్యల్లాగా కనిపిస్తారు శ్రీలకు వారి వయసును బట్టి ఆభరణాలు- ఆంధ్రాన్ని కలిగిస్తవి. పసి

పాపలకు- మామిడిపిందెల మొలత్రాడు, కాళ్ళకు-చేతులకు కడియాల మెడలో ఒక లాకెట్, వ్రేలికి చిన్న ఉంగరము ఉంటే చూడ ముచ్చట గొల్పుతుంటారు. బాలికలకు- కాళ్ళకు గజ్జర పట్టాలు, చేతులకు గాజులు ఒక వ్రేలికి ఉంగరం, చెవులకు రింగులు, ముక్కుపుడక, మెడలో ఒక గొలుసు (ముత్యాల హారం) ధరింపజేస్తే,- సాక్షాత్తుగా పరమేశ్వరియే బాలిక రూపంలో వచ్చినట్లుంటుంది యౌవనవతులు- మామిడి పిందెల పలు, ముక్కుపుడక, చెవులకు పద్మాల కలు (రవ్వలు చెక్కి), వ్రేళ్ళకు త్యం-పగడ గల రెండు రంగులు, జడబిళ్ళ, జడ పులు, పి బిళ్ళ, గాజులు, మెడలో తాలు లేక పగడాల రంతో టు ఒక చైన్ దరిస్తే ఆటిలో సౌందర్యంతో ఆకర్షిస్తుంటారు వి హిత శ్రీలు- కౌమార దశలో న వారు- పై అలంకారాలతో బాటుగా కాలి వ్రేళ్ళకు మెట్టెలు, మెడలో మంగళ సూత్రాలు నల్లపుసల గొలుసు, ప్రధానపు ఉంగరము, వడ్డాణము కూడా ధరిస్తే ఆపర లక్ష్మీదేవిగా కనిపిస్తుంటారు. ఉన్నవారు రవ్వల నెక్లెస్ కూడా ధరింపవచ్చును కొంచెం వయసు పైబడినవారు- సింపుల్ గా ముఖ్యమైన ఆభరణాలను ధరించటం వల్ల వారీయందొక సద్భావన కలుగుతుంది.

“శక్తి ఉందికదా ?” అని ఆభరణాలని చేయించుకొంటే సరిపోదు. వాటిని ధరించే విధానము, జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనే సామర్థ్యము కూడా కావాలి ఐశ్వర్యాన్ని- “పదిమందికీ చెప్ప కోవటానికా ?” అన్నట్లు కొందరు రకరకాల ఆభరణాలతో శరీరమంతా కప్పిపుచ్చుతుంటారు. అ సందర్భాలలో- చూచేవారికి వారు ధరించిన నగలే కనిపిస్తవి గానీ; వారి సౌందర్యం మాత్రం కనిపించదు సహజ సౌందర్యానికి నగల వాడకం పరిమితంగానే ఉండటం మంచిది అదీగాక శరీరాన్ని జటి, సందర్భా న్ననుసరించి మాత్రమే సొమ్ములు ధరించాలి లేకపోతే ఉన్న అందం కూడా పోతుంది. జాగా లావుపాటి నడుము గలవారు- వడ్డాణం పెట్టు

కున్నా, కురువజర గలవారు- కుప్పెలు, జడబిళ్ళలు ధరించినా- ఆసహజంగాను, ఏహ్యంగాను కనిపిస్తుంటవి అందుకే ఆభరణాలను ఆలంకార ప్రాయంగానే వాడాలి వాటిద్వారా నూతన శోభ రావాలిగాని, ఉన్న శోభ నశించకూడదు

దిన చర్యల్లో - దాగిన అందాలు

కొందరు ఏ విధమైన ఆర్కాటాలు లేకుండానే-అందంగాను, ఆకర్షణీయంగాను వుంటుంటారు. అట్లా ఉండటం- వారి అదృష్టంగానే భావించాలి. సహజ సిద్ధమైన నిత్యజీవితంలో- చాలామంది శ్రీ పురుషులు వారి యొక్క దైనందిన చర్యలలో ఎన్నో అందాలని ప్రతిఫలింపజేస్తుంటారు. కొందరు నడుస్తుంటే- హంసలు నాట్యం చేసినట్లు, నెమిళ్ళు ఆడినట్లు- సోయగాలు కనిపిస్తుంటవి వారిసలా చూస్తూ కాలం తెలికుండా ఉండిపోవచ్చును. కొందరు చూట్లాడుతుంటే- వీణలు మీదినట్లు, కోయిలలు కూసినట్లు ఉంటుంది మరికొందరు నవ్వికే- వెన్నెల- వానలో ముత్యాల చినుకులు జల్లన రాల్చినట్లుగా ఉంటుంది. ఇంకొందరు తమ విశాలమైన నేత్రాలతో- చూచే విధానంలో పలురకాల అందాలు దోబూచులాడుతుంటవి. ఈ విధంగానే పాటలు పాడేటప్పుడు, పనులు చేసేటప్పుడు, పిల్లలను లాలించేటప్పుడు, వస్తువులు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు, ప్రయాణాలలోను, నిరీక్షణ (వెయిటింగ్ రైమ్) సమయాలలోను, విఠోదాలు తిలకించే వేళలలోను, కోప-తాపాలు కలిగియున్నప్పుడు, అనందోహాలు అధిగమైనప్పుడు, స్నానం చేసేటప్పుడు, ఆహారం తినే సందర్భాలలోను ఒకటేమిటి ఆచకానేక సందర్భాలలో రకరకాల అందాచిందిస్తూ . మురిపంగా కనిపిస్తారు ఈ ప్రక్రియలను తమంత గమనించి, ఆ విధంగా వర్తించుట కూడా ఆలంకార మనే చెప్పవచ్చు .

అందానికి - అందం చేకూర్చే పూలు

“పూలు” అంటే ఇవ్వపడని శ్రీ-పురుషులెవ్వరూ వుండరు. పూలు అందానికి రూపులు దిద్ది, ఆలంకారాన్ని హెచ్చించటమే గాక-

వాటిని వాడే విధానాన్ని బట్టి, మనసుల్ని రంజింపజేసి, బాదల్ని పోగొట్టి, ప్రశాంతతను కలుగజేయ్యటంలో బాగా ఉపకరించగలవు. శ్రీలు- తమ శిరోజాలలో పూలను, పుష్పమాలను ధరిస్తుంటారు అంతకు ముందు అధికమైన అందంతో మిరుమిట్లు గొచ్చుతున్నప్పటికీ- పూలమాల జడలో పెట్టిన వెంటనే మరో నూతన విద్యుల్లలే వారి అందంలోకి వచ్చి చేరినట్లుగా ఉంటుంది. "విరిమిల్లె దండలు- జడలం దల్లని వనితల బ్రతు కొక బ్రతుకే?" అన్న డొక కవి సాహిత్యబాముడు! మల్లెపూలు కలిగించే ఆనుకూతినీ వర్ణించటం- చాల కష్టమై పని! "కరినాత్మల"ని పేరు గాంచినవారు కూడా - గులాబీలను ప్రేమించక్కడా ఉండలేదు ఏర జాజులు- శృంగార సన్నివేశాలలో సార్యబామత్వాన్ని పొందినవని అందరికీ తెలుసు ! కనకాంబర పుష్పాలు- శ్రీల పాలిట పారిజాత కుసు మాలని చెప్పక తప్పదు ఇంకా- పవ్వాలు, చింగల్వలు, బంతులు, చేమంతులు మొదలైన పుష్పాలు- ఇంతుల అందాలను అందలమెక్కించి మెప్పించేవే !

ప్రతివీడూ మల్లెపూలతో జడ లల్లించుకోని ఆడవారు బహు ఆరుదేమో ? పెండ్లికాని పిల్లలు- కనకాంబరాలు, గులాబీలను అధికంగా ఇష్టపడితే, పెండ్లి వన వనితలు- సన్నజాజుల్ని, మల్లెల్ని, సంపెంగల్ని బాగా అభిమానిస్తుంటారు "మేగలితో జడ అల్లించుకుంటే- మొగుడొస్తాడనే" సామెత ఉన్నది అట్లాగే "జాజీపూలైతే... రాత్రి జాగారం తప్పదు !" అని కూడా అంటుంటారు. పూలు- శరీర శోభనే గాక; మానసిక సౌందర్యాన్ని కూడా పెంపొందించగల సుకుమార సాధనాలు.

తే శ స ం ర ఙ్గ ణ

శ్రీ సౌందర్యానికి శోభనిచ్చే అతి ముఖ్యమైన వాటిలో- తే శములు ప్రధానమైనవి. వాటి సంరక్షణకు తగిన- కొన్ని మార్గాలను ఈ క్రింద ఇవ్వడమైనది.

జుట్టును శుభ్రం చేయడం (తలస్నానం)

తలస్నానం ఎంత తరచుగా చేయగలిగితే అంత మంచిది. వీలైతే రోజూ చేయవచ్చు! మి ముఖమీద, ఒంటి మీద, చేతుల మీద రోజూ మట్టి నేరుతున్నట్లే జుట్టు మీద కూడా మట్టి పే కుంటుంది కాబట్టి ముఖం, కాళ్ళు, చేతులు రోజూ కడుక్కోవాలి. రోజూ జుట్టును కూడా శుభ్రం చేసుకోవాలి. తరచు తలస్నానం చేయడం వలన నవ్వుం లేదు రోజూ తలస్నానం చేయని వారు - చేసిన జుట్టో రెండు సార్లు శుభ్రం చేసుకోవడం అవసరం! నీటి ఉష్ణోగ్రత ముఖ్యం గాదు! తలకు జల్లు (షవర్) స్నానం చేయడం మంచిది! ముందు జుట్టును బాగా తడిపాలి మునివేళ - జుట్టులోనికి జీనిసి, జుట్టు పొదుల వరకు తడిసేటట్లు చూడాలి. తరువాత షాంపూను చేతిలో వేసుకొని, కొబ్బరినూనె వ్రాసుకుంటున్నట్లు ముందు చేతులకు పులుము కొని, తలకు పట్టించాలి అంతేగాని, షాంపూను తలమీద పోసుకోవడం (వంపుకోవడం) మంచి పద్ధతి గాదు. ఆ విధంగా మీరు షాంపూని ఊరకనే వృధా చేసిన వారౌతారు.

అప్పుడు జుట్టును మునివేళతో (గోళ్ళతో మాత్రం కాదు) - నెమ్మదిగా మసాజ్ (మర్జన) చేయాలి. తరువాత షాంపూ పూర్తిగా వదిలేవరకు ఎక్కువ నీటితో, ఎక్కువ నేపు కడగాలి జుట్టుమీద షాంపూ - వి మాత్రం మిగలకూడ. ఆ విధంగా జుట్టును పూర్తిగా శుభ్రముచేసి, జుట్టుయందలి నీళ్ళు తొలగించాలి. తరువాత తలను పిండివేయండి! లేదా పొడి తువాలతో దులుపుకోండి! అంతే, తువాలతో తలను తువ్వడం.

బజార్ లో - షనర్ లు లభింపవు. ఇవి పు కు వ్రాసేవి కావు, జుట్టు మాత్రం వాసేవి! కం షనర్ లను నె దిగా జుట్టుకు మాత్రమే వ్రాసినవిగాని తలమీద మర్జన చేయరాదు. దువ్వుకోవాలనుకున్న దువ్వెన పళ్ళు ఎదంగాను, ఎవర్లు మొ గాను వుండే దువ్వెనలు వ్రాసినవిగాని, దగ్గర పళ్ళు, నూదిపళ్ళు వున్న ఎంతమాత్రం మంచివి గా .

కండిషనర్ లు వాడేవారు - దానిని ఎక్కువ నేపు వుండరాదు. దాని వలన అదనపు ప్రయోజన మేమీ వుండదు. — శుభం :—

డా॥ A. ప్రభాకరబాబు, M B B.S గారి

ఆత్మ చిహ్నం

ఎత్తు బరువుల ననుసరించి తీసుకోవలసిన ఆహారం, మిశ్రమ ఆహారం అంటే ఏమిటి? అనారోగ్యాలలో తీసుకోవలసిన ఆహారం, జాగ్రత్తలు, నిత్య జీవితంలో అందరూ చేయగలిగిన కొన్ని ఎక్సర్ సైజ్లు, ఆరోగ్యం- వ్యాయామం, సామాన్య వ్యాధుల నివారణ

వెల . Rs 15-00

డా॥ K V N D, ప్రసాద్ గారి .

హెల్త్ డిప్ల్యూటీ

వనమూలికలు, పండ్లు, కాయలద్వారా- ఆరోగ్యమును, చేమ- సౌందర్యమును పుట్టి పెంపొందించు అనేక భారతీయ వైద్యశాస్త్ర ప్రక్రియలు, సాధారణ వ్యాధులకు ఓటికెస్సులు గల గ్రంథం. వెల . Rs. 20-00

ప్రతులకు :- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి
పై పుస్తకాల ఖరీదు M. O చేయగలరు.

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

గ్రహిణులకు వాస్తు వంటక

1 సత్యనారాయణ సిద్ధాన్తి గారి

వాస్తు శాస్త్రము	20/-
స్తు యంత్ర రత్నావళి	24/-
హ వాస్తు చంద్రిక	18/-
వాస్తు సారము	15/-
తిష శాస్త్రము	25/-
త్రేయ తంత్ర విద్య	24/-
పంజలి యోగ సాధన	15/-
కుడలిసీ శక్తి	15/-
మంత్ర శక్తి	15/-
గోచార గ్రహ ఫలితాలు	12/-
అష్టనాగ పూజ	10/-
స్తోత్ర రత్నమాల	12/-
అందానికి మార్గాలు	10/-
అంగ సాముద్రిక శాస్త్రము	15/-
హాస్ ప్లాన్స్	20/-
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	10/-
మహేంద్రజాలం	10/-
స్థంభ్యావందనము	15/-
అన్ని రాశుల వారికి ఫలితాలు	6/-
విడి రాశులు	4/-
జననకాల ఫలదీపిక	15/-
సంఖ్యా ఫలితాలు	6/-
జాతక చక్రము వేయడమెలా ?	20/-

గంగారామ్, M.A గారి

డెస్క్ వర్క్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	
★ పార్-I 'పాక్స్' ఆఫ్ స్పీచ్	15/-
★ "టెన్స్"	

"బి.టి. D అదినారాయణ రావు గారి

చిన్నారి పేర్లు	20/-
చిట్టా వైద్యం	16/-
చిట్టా వైద్యం-2	18/-
తెలుగు సామెతలు - సూక్తులు	16/-
55 జాబ్ జాక్స్	15/-
లకు చిట్కాలు	16/-
పాపాల రాముల్రాలు రథాంగపాటి గారి	
హవాస్తు దర్పణం	12/-
గు వ్యాకరణము	15/-
పిర్మి సాయివాధ చరిత్ర	
(పారాయణ గ్రంథము)	18/-
హనుమద్వైభవము	
(పారాయణ గ్రంథము)	18/-
హనుమద్విజయము	20/-
తెలుగు వెలుగు	18/-
మానవ "ధర్మ శాస్త్రం"	15/-
స్తోత్ర ప్రభాకరము	15/-
హాస్య కథలు	12/-
భారతీయ కామకళా శాస్త్రము	16/-

రా. 18 4/-

రాష్ట్ర పాప ప్రహణ "శ్రీ చిత్ర" పురాణవంశ గారి

శ్రీ మహాలక్ష్మీ నిత్య పూజ	6/-
దాంపత్య కామకళి	15/-

ఆయుర్వేదమ్	
అనుదిన ధర్మాలు	
★ నామ జపం - జపఫలం	
★ నిత్యానుష్ఠాన సంపుటి	
★ కలియుగదైవం-కల్యాణ ఘట్టాలు	

L రత్నాజి, సూర్యకుమార్ K N మూర్తి వేగుంట జ్యోతి గార్ల

నా ! మీకు కావలసినది ?	16/-	పరీక్షలలో ఫస్ట్ క్లాస్ మీదే !	16
9 సెప్టెం To నవ్వెస్	20/-	బ్యూటీ గైడ్	20

★ స్టార్ మార్కులన్నవి స్టాక్లో లేవు. స్టార్ మార్కు లేనివి మాత్రమే స్టాక్లో ఉన్నవి

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన నూ ప్రచురణలు

డా. A. ప్రభాకరబాబు, M.B.B.S., I.A.S.E.C.T. గారి...

- ఆహారం - వైద్యం 16/-
- ఆహారం - వైద్యం-2 24/-
- మెడికల్ బుక్ 18/-
- సెక్స్ వవర్ 20/-
- సెక్స్ సైన్స్ 18/-
- ఎలర్జీ వ్యాధులు 16/-
- ఆరోగ్య దీపిక 15/-
- సెక్స్ విద్యుత్పవన 20/-

డా. K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London) గారి...

- వైద్య ప్రశ్నోత్తరము 18/-
- ప్రకృతి వైద్యం 20/-
- మెడికల్ గైడ్ 12/-
- హెల్ & బ్యూటీ 20/-
- యోగశాస్త్రం 22/-
- సెక్స్ & హామియా 25/-
- హామియా వైద్యం 20/-
- హామియా వైద్యం-2 15/-
- ★ మెడికల్ డిక్షనరీ 15/-
- ★ ఆయస్కాంత చికిత్స 15/-
- ★ ప్రథమ చికిత్స 10/-

ముంగర కోటేశ్వరరావు, M.A గారి...

- అభివేషన్స్ డిక్షనరీ 16/-
- జనప్రియ "జనరల్ నాలెడ్జ్" 15/-
- All in All జనరల్ నాలెడ్జ్ 10/-
- 'మిన' జనరల్ నాలెడ్జ్ 8/-
- పాకెట్ కేలండర్ & నోట్ బుక్ 6/-
- ★ 'జనప్రియ' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ 15/-

హస్త శిఖా ప్రవీణ

A.V. సారథి, B.Com గారి...

- హస్త సాముద్రికము 25/-

యర్నాగుల సుధాకరరావు, B.Com గారి...

- మీరూ "జర్నలిస్ట్" కావచ్చు...! 18/-
- Md. నఫీజుద్దీన్ (సాజన్స్), M.A గారి... 18/-
- వర్గ పవర్ 8/-
- ఇడియమ్స్ & ఫ్రేజెస్ 12/-
- ★ లెటర్ రైటింగ్ 15/-
- పరీక్షలలో ఫస్ట్ ర్యాంక్ రావాలంటే... ? 20/-

వేముల వెంకటేశ్వర్లు, B.Com గారి...

- Word World Series....**
- A Unique Book on Usage of **ADJECTIVES** 15/-
- A Unique Book on Usage of **ADVERBS** 10/-
- ★ A Unique Book on Usage of **VERBS** 15/-
- ★ 'కంప్యూటర్' విజ్ఞానము 20/-
- లక్ష్మీజా రిమోవ్ బాబు గారి...**
- ప్రాచీన కామకళ 12/-
- వాత్సయ్యన కామనూత్రాలు - ఆధునిక లైంగిక ఆచరణలు 18/-
- అతీత శక్తులు-అద్భుత వాస్తవాలు 10/-
- ఆధునిక గృహ నిర్మాణ నమూనాలు 20/-

రాధా మనోహరన్ M.A, M.L.I.Sc గారి...

- ★ పుట్ట గొడుగుల పెంపకముతో పుట్టెడు లుభాలు 20/-
- ★ ఆచార్య నాగార్జునుడు (చరిత్ర-వైద్య తంత్రము) 15/-
- ★ "తులసి"తో చికిత్సలు 6/-
- ★ "వసుపుత" వైద్యం 6/-
- ★ "చిన్నుల్లి"తో వైద్యం 6/-

C.V. చిదంబరరావు, M.A, B.Ed గారి...

- ★ చిరస్మరణీయులు 12/-

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్ లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్ లో ఉన్నవి.

గమనిక : పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రస్ కు M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే సదరు పుస్తకాలను కేవలము Rs. 1-00 కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిపోస్టర్ తప్పక వ్రాయాలి. M.O. కూపన్ లో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లోని అన్ని R.T.C. బస్ స్టేషన్ బుక్ స్టాల్స్ లోనూ, రైల్వే స్టేషన్స్ లోని హాగ్గిన్ బాధిష్టు మణియు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్ లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201. Phone No. 23037.